A testnevelés tanítása

AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
XII. ÉVFOLYAM

1976

1

Kozák Lajos felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő:

Dr. Nagy György

Szerkesztő bizottság:

Bellay Lászlóné
Dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Ruszkai Katalin
Dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

TARTALOM

Dr. Takács Ferenc: Pártdokumentumaink és az új testnevelési tanterv 2

Dr. Nagy Tamás: A tantárgyi cél-feladat rendszerről (I) 7

Szentgyörgyi Zoltán: Tapasztalataim, módszereim (IV) 13

Varga Sándor: A gyógytestnevelés fejlesztésének szükségessége 20

Kálmánchey Tiborné: Az egészséges életre nevelés alapfeltételei 24

Dr. Kardos Alajos: Az akarat szerepe a mozgásigény szokássá válásában 29

SZEMLE

E számunk munkatársai: dr. Kardos Alajos tanszékvezető főiskolai tanár, Tanárképző Főiskola, Szeged; *Kálmánchey Tiborné* gyógytestnevelő tanár, Debrecen; *dr. Nagy Tamás* főiskolai adjunktus, Országos Pedagógiai Intézet; *Szentgyörgyi Zoltán* sportiskolai igazgató, Budapest; *dr. Takács Ferenc* főiskolai docens, Testnevelési Főiskola; *Varga Sándor* vezető testnevelési szakfelügyelő, Budapest.

Megjelenik évente négyszer

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228—203, 228—238, 228—609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., József Nádor tér 1., telefon 180—850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 14,—Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 3,50 Ft
75.4314 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató
A szöveg fényszedéssel készült

Talár és epomis nélkül — egyetemi rangon

A talár — mint közismert — egyes szellemi foglalkozások képviselőinek hivatásuk gyakorlásakor viselt ünnepélyes öltözet. Régi, patinás egyetemeken ma is szokásos a vezetőket, a professzorokat hivatalos díszruhába öltöztetni. Ahány egyetem, annyi talár és annyiféle különös szokás. A rektorok, a dékánok a talár fölé még színes vállköpenyt, úgynevezett epomist és fejfedőül biretumot kapnak.

Mindezt abból az alkalomból írtuk le, hogy a Magyar Népköztársaság Elnöki Tanácsa 1975-ben törvényerejű rendelettel a *Testnevelési Főiskolát egyetemi rangra emelte.*

Pontosan fél évszázadot várt erre a TF (bár alapításának már első periódusában igényt tartott az egyetemi rangra)! Az egyetlen főiskola volt hazánkban, mely első végzős évfolyamától kezdve egyetemi képesítésű tanárokat bocsátott ki falai közül. Kétségtelen, hogy a kontinens egyik legpatinásabb testnevelő tanárképző főiskolája a TF, és „megszolgálta" az egyetemi rangot.

Hosszú lenne felsorolni e helyen azok nevét, akik sokat tettek ezért az elismerésért. Nevük említése nélkül mondunk most köszönetet érte. Mint ahogy köszönjük az „Alma Mater"-nek azt, amit a hazai testnevelés ügyéért tett. Úgy véljük, minden magyar testnevelő tanár nevében mondhatjuk: szeretettel gondolunk az „öreg főiskolára", és — sportnyelven szólva — szurkolunk a „fiatal egyetemnek".

Szeretjük és szurkolunk a TF-nek, de várunk is tőle. Mégpedig: sokat. Az egyetemi rang kötelez. Ne feledjük: az Elnöki Tanács csak a rangot adta meg, e mellé nekünk kell majd megteremteni a *valóban egyetemi fokú* képzést. A Testnevelési Főiskola tevékenységi köre az utóbbi években jelentősen kibővült: a magyar szakkáderképzés központjává vált, testnevelési és sportmozgalmunk szellemi centruma lett. Nem könnyű „egyetemi fokon", korszerűen — sőt: a jövőnek dolgozva — eleget tenni e követelményeknek. Minden oktató, de végső soron minden végzett és ezután végző hallgató felelős ezért.

Az ország jelenlegi legfiatalabb egyetemének még nincs ünnepi talárja, a vezetőkön nem díszlik az epomis vagy a birétum. De úgy gondoljuk nem is fontos a „jelmez". Egyszerű, hétköznapi „talárokban" kell dolgozni mindannyiunknak, hogy legyen eredmény: egészséges ifjúság. Ez szebben díszlik minden epomisnál.

(—tf—)

Pártdokumentumaink és az új testnevelési tanterv

DR. TAKÁCS FERENC

A szerző arra kéri az olvasót, ez egyszer nézze el neki, hogy egy szubjektív érzéssel kezdi írását. Néhány hete kaptam azt a — számomra hízelgő — szép feladatot, hogy az új testnevelési tanterv ismertetése — és várható vitája — elé próbáljam összefoglalni a legfontosabb testnevelésre vonatkozó dokumentumok főbb tanulságait. Nos, azóta egy híres film címe jut az eszembe, ha e feladatra gondolok: „Tájkép csata után." A „tájkép" jelen esetben: helyzetkép, a „csata" pedig az a küzdelem, amit az új tantervért kell vívnunk. Tehát: „Helyzetkép csata előtt", adhattuk volna ezt a címet is írásunknak. Mert csata és harc lesz ez: önmagunkkal, egymással meg a „céhen kívüliekkel". Mielőtt a „Vigyázz!" elhangzana: „igazítsunk szerelvényt"! Nézzük meg, honnan indultunk, és hova tartunk, és ez az út hogyan rajzolódik ki pártdokumentumainkban.

Iskolai testnevelésünk helyzete mindig szorosan összefüggött az általános politikával, illetve az oktatáspolitikával. Függetlenségünk elvesztése szükségszerűen kihatott a testi nevelésre, hiszen a fiatalság ilyen irányú képzése katonailag is rendkívül fontos tényező. Érthető, hogy csak a felvilágosult abszolutizmus idején, a haladás kényszerítő ereje következtében vetődött fel hazánkban komolyabb formában az iskolai testnevelés. Mária Terézia 1777-ben kiadott Ratio Educationisa foglalkozott az ifjúság testkulturális képzésével, de jellemző, hogy a katonailag jelentős küzdő és egyéb testgyakorlatokat tudatosan kihagyták ebből a „tantervből". Később — a reformkorban főleg — az iskolai testnevelés fellendítése is része volt a polgári-nemzeti kibontakozásért folyó harcnak. A kötelező iskolai testnevelés országos szintű megvalósítása azonban csak az 1848-as forradalom idején vált reálissá. Az I. Tanügyi Kongresszus (1848 július) szintén foglalkozott a testnevelés és a katonai képzés problémáival. A kiegyezés után ismét felvetődött a testnevelés kötelezővé tétele a középiskolákban, de még hiányzott a létesítmény és a szakember. Ekkor iskolai testnevelésünk lényegében a német tornarendszerre épült (Jahn—Eiselen—Spiess), és zömében fegyelmező gyakorlatokból állt. A múlt század vége felé indult csak meg a korszerűsödési folyamat, amikor meghonosították a Ling-féle svédgimnasztikát. A korszerűsítés jegyében zajlott le 1909-ben az I. Magyar Testnevelési Kongresszus is. Radikális változtatásokat azonban csak a Tanácsköztársaság hozott. Heti háromra emelték, és kötelezővé tették a testnevelést, és végre valóban új, korszerű tanterveket dolgoztak ki, de felkarolták az iskolai sportot, valamint a testnevelési-szakemberképzést is. A Tanácsköztársaság rövid ideje alatt ezeket a terveket nem lehetett valóra váltani, de így is követendő példaként hatottak szocialista testnevelésünkre. A Horthy-ellenforradalom korszakában készült tantervek elmaradtak a tanácsköztársasági reformtörekvések mellett. A megemelt óraszám is lényegében csak a katonai képzést, elsősorban az irredenta politikát szolgálta. A klebelsbergi neonacionalista kultúrpolitika, a magyar „kultúrfölény" mindenáron való „igazolása" ugyan hozott bizonyos eredményeket (Sportuszoda, Testnevelési Főiskola, tornatermek, testnevelési törvények stb.), de nevelési szempontból antihumánus volt, és később nyíltan fasiszta célokat szolgált.

Népi demokratikus fejlődésünk és kultúrforradalmunk első szakaszának egyik fontos területe volt iskolarendszerünk átalakítása. Ezen belül feladatként jelentkezett a testnevelés reformja, amelynek első lépése volt a testnevelés kötelezővé tétele az általános iskolától kezdve az egyetemekig. Az új tantervek törölték a katonai és egyéb jellegű tananyagokat, és korszerű igényeket támasztottak a pe-

dagógusok elé. Az 1950-es Rendtartás a testnevelés-érdemjegy bevezetésével egyenrangúvá tette a testnevelést a többi tantárggyal. Átszervezték a testnevelőtanár-képzést a TF-en és a pedagógiai főiskolákon, továbbá bevezették az óvodai és iparitanuló-intézeti testnevelést. Az új tantervekben több szerepet kaptak az egyes sportágak, és átalakult a testnevelési óra formája, valamint annak tartalma is.

Nem bonyolítjuk tovább tanterveink egyes problémáit, azok fejlődési tendenciáit, ezekkel még úgyis sokat foglalkozunk az elkövetkező időben. Inkább arra szeretnénk rámutatni, hogy a felszabadulás után már az első, 1946-os testnevelési tanterv is a korabeli párthatározatokkal szoros kapcsolatban született. Ez a párthatározat lényegében a Magyar Kommunista Pártnak még 1944-ben kiadott köznevelési programja volt. Jelentősen érintette iskolai testnevelésünket az MKP 1946 őszén megtartott III. kongresszusa is. Iskolai testnevelésünk reformjának azonban kétségtelenül az MKP 1947 novemberében nyilvánosságra hozott sportprogramja volt az alapja.

A sportprogram többek között leszögezte: „valamennyi iskolatípusban meg kell reformálni a tantervet a testnevelés szemszögéből; be kell vezetni az óvodákban és népiskolákban a játékos testnevelést; mielőbb rendbe kell hozni az iskolai tornatermeket, gyakorlótereket, valamint a sportfelszerelési tárgyakat".

Legközelebb — 1950-ben — már a Magyar Dolgozók Pártja foglalkozott a közoktatás helyzetével. Ez a párthatározat úgy vonult be a hazai pedagógia történetébe, mint az iskolaügy egyik legalapvetőbb dokumentuma. A személyi kultusz légkörében fogalmazott határozat ugyan nem mentes a hibáktól, de lényegében jól értékelte az addig megtett utat, és helyes irányba terelte közoktatásunkat, illetve köznevelésünket. Ezt követően 1954-ben foglalkozott ismét ilyen jellegű kérdésekkel az MDP. A párt által 1955 elején összehívott ún. „sportaktíva-értekezlet" már szembe mert nézni néhány hibával. Többek között feltárta iskolai testnevelésünk konfliktusait, gondot okozó problémáit, és megállapította, hogy testnevelésünk és diáksportunk a magyar közoktatás egyik legelhanyagoltabb területe.

Az ellenforradalom utáni konszolidáció egyik jeleként 1957 nyarán az MSZMP szintén közoktatási problémákat tűzött napirendre. Ekkor is elhangzott az a sajnálatos megállapítás, hogy testnevelésünk ügye nem áll jól, ifjúságunk testi nevelésével többet kell foglalkoznunk. E kritikai észrevételek és a további elemzések alapján adta ki a párt 1959-ben testnevelési és sporttéziseit. A tézisek egyike éppen az iskolai testnevelés lényegére utalt: „az iskolai testnevelés és sport színvonala nagy befolyást gyakorol a társadalom egészségügyi állapotára, a társadalom jövendő építőinek erkölcsi szemléletére. A testnevelés és sport jelentőségét a leghatékonyabb korban, az iskolában kell tudatosítani, a fiatalsággal megszerettetni." (Idézi: dr. Nagy T. A Testnevelés Tanítása, 1975. 2. számában.)

Hiába szögezte le azonban az MSZMP testnevelési tézise, hogy „neveljen az iskola erős, edzett ifjúságot, és alakítsa ki az egészséges életmód szokásait", ezt a feladatot nem tudtuk maradéktalanul teljesíteni. Közel egy évtizedes erőfeszítések és részleges eredmények után 1967-ben az MSZMP politikai bizottsága ismét napirendre tűzte a testnevelés kérdését, és újból meg kellett állapítania, hogy annak színvonala nem éri el a kívánatost. A határozat foglalkozott a testnevelés személyi feltételeivel, a szűkös létesítmény- és eszközhelyzettel, majd leszögezte, hogy az iskolai testnevelés és sport fontosságára való tekintettel hazánk minden iskolatípusában érvényesíteni kell a heti két óra testnevelést, javítani kell az ellátottságot, és néhány éven belül el kell jutni oda, hogy az iskolákban szakképzett testnevelők működjenek. Az MSZMP határozata alapján készült azután az a program, melyet az MTS, az oktatási intézmények felügyeletét ellátó miniszterek, valamint az országos hatáskörű állami és társadalmi szervek vezetői közösen dolgoztak ki az iskolai testnevelés és sport fejlesztése érdekében.

Újabb jelentős állomásnak tekinthető 1972, amikor az MSZMP KB kiadta az állami oktatással foglalkozó határozatát. Ezen okta-

táspolitikai határozat alapján valósultak meg — és születnek ma is — a különböző intézkedések, reformok, többek között az iskolai testnevelést és sportot érintő jelentős változások. Csak egyet emelnénk most ki ezek közül: a heti három testnevelési óra bevezetését. Nem túlzás azt állítani: a magyar iskolai testnevelésnek talán egyik legjelentősebb intézkedése volt ez. Ma már elmondhatjuk, hogy túl vagyunk a kezdet nehézségein — sportnyelven szólva: az első „holtponton" —, és örömmel szögezhetjük le azt a tényt: nagyot lépett előre hazánk testnevelésügye. De lépni kell tovább. Ez is tény.

A továbblépéshez alapot szolgáltathat az MSZMP KB 1973. január 30-i határozata a testnevelés és sport párt- és állami irányításáról. A testnevelés és a sport egységes állami irányítását hangsúlyozó dokumentum leszögezi azt is, hogy „az állami irányítást oly módon kell kialakítani, hogy a sport alapjainak érintetlenül hagyása mellett fokozódjék az iskolai testnevelés és sport szerepe az ifjúság nevelésében". E párthatározat alapján készült el a Magyar Népköztársaság Elnöki Tanácsának 1973/9. sz. törvényerejű rendelete, mely a testnevelés és sport irányítását szabályozta. Ennek lényegét röviden úgy lehetne összefoglalni, hogy az iskolai testnevelés és sport irányítását, fejlesztését — az OTSH-val és a KISZ-szel egyetértésben — valamennyi iskolatípusban a művelődési szervek végzik. Ennek következtében hozták létre, illetve szervezték át a Művelődésügyi Minisztérium (most Oktatási Minisztérium) testnevelési és sportosztályát, melyre további jelentős feladatok várnak testnevelésünk fejlesztésében.

Az MSZMP 1974 márciusában kiadott közművelődéssel foglalkozó dokumentumának szintén van néhány fontos testnevelési vonatkozása. Egyik például a szabad időben végzett tevékenységek elemzésével függ össze. A jelentésből kiderül, hogy a szabad időben gyakorolt tevékenységek 5—10%-ában szerepel csak a testedzés és 0,4—5%-ában a versenysport. Ezért „a szabad idő hasznos eltöltésének lehetőségeit bővíteni kell, ennek társadalmi tervezése, irányítása és befolyásolása során a művelődést, a szórakozást és a *sportolást* egymást kölcsönösen kiegészítő, az egyének és a társadalom számára egyaránt fontos tényezőnek kell tekinteni" — olvashatjuk a határozatban. Úgy véljük, a szabad idő hasznos eltöltésében az iskolai testnevelésnek és sportnak is egyre nagyobb szerepe lesz. Kell hogy legyen! Csak egy példát ide: terjed az a törekvés, hogy az iskolák tornatermeit, sportlétesítményeit vasárnap ki kell nyitni a sportolni akarók előtt. Sok gondot okoz ez még tudjuk, de ez a jövő útja. Ezt igazolja az NDK gyakorlata is. Martin Winner vezető építész így nyilatkozott erről nemrég az egyik szaklapban: „Ötszáz sportcsarnokot terveztünk az ötéves tervben. Ezt túlteljesítettük, így közelebb jutottunk ahhoz a célhoz, hogy minden új iskola pályája és sportcsarnoka egyben a lakosság számára is rendelkezésre álljon."

Nem hagyhatjuk figyelmen kívül az MSZMP ifjúságpolitikai határozatainak elemzését sem. Az ifjúságpolitikai dokumentum és az ifjúsági törvény egyaránt kiemelten kezeli a fiatalság testkultúráját, egészségének megőrzését, fejlesztését. Mindezt leszögezi és megalapozza az Alkotmány módosított szövege is, mely szerint: „A Magyar Népköztársaságban az állampolgároknak joguk van az élet, a *testi épség* és egészség védelméhez." Érdemes részletesebben is idézni az ifjúságpolitikai pártdokumentum testnevelésre vonatkozó részeit: „Visszaesés következett be az ifjúság és különösen a diákok tömegsportjának fejlesztésében. Az oktatási intézményekben — a kellő feltételek hiánya folytán — csak részben vannak meg a testedzési lehetőségek. Az általános iskolák mintegy 40%-ában nem folyik rendszeres sporttevékenység. Alapjában megoldatlan a tömegek sportolása a szakmunkástanulók és a középiskolások között. Még kevésbé fejlett a főiskolások testnevelése és sportja. Az iskolák, kollégiumok, lakótelepek építésénél — a törvényes előírások ellenére — nem kapnak helyet a tornatermek, játszóterek s a tömegsport céljait szolgáló létesítmények. Nem helyes az a mai gyakorlat, amely az iskolákban elszakította a tömegsportot az ifjúságmozgalmi munkától.

Jogos bírálat éri a sportegyesületeket, hogy a testedző tevékenység mellett elhanyagolják a nevelő munkát. Az országban működő közel 5000 sportegyesületben mintegy 600 000 25 éven aluli fiatal tömörül. E tekintélyes létszámú szervezetet közelről sem használtuk ki kellőképpen a fiatalok eszmei-politikai nevelésére, erkölcsi formálására. Nincs megoldva az ifjúsági turizmus, a keresettel nem rendelkező fiatalok számára kialakulatlan az üdültetés, a különböző táborozási formák." (Ifjúságpolitika a megvalósulás útján. Kossuth Kiadó, 1974. 48. old.)

A KB elvi állásfoglalásában leszögezi továbbá, hogy a KISZ kezdeményezzen olyan sport- és egyéb tevékenységi formák létrehozásában, melyek segítik a politikai befolyás növelését, és a KISZ lakóterületi munkájának bázisául szolgálhatnak. Előírta a program azt is, hogy felül kell vizsgálni a tanulóifjúság testnevelésének és sporttevékenységének helyzetét és „ki kell dolgozni az általános iskola felső tagozata, a középfokú iskolák és a felsőoktatásban részt vevő fiatalok testnevelési és sporttevékenységét megjavító programot és annak megfelelő versenyzési és irányítási rendszert". Úgy gondoljuk e „javító program" egyik fontos — ha nem a legfontosabb része éppen az új testnevelési tanterv lesz.

A KISZ szerepét a testkultúra fejlesztésében több helyen is kiemelik a pártdokumentumok. Jelentősen javult a KISZ munkája a rendszeres testedzés, a sportolás szükségességének tudatosítása terén. Elértünk oda, hogy az ifjúsági mozgalom történetében először a KISZ KB külön tárgyalta az ifjúság testnevelésének ügyét.

Az MSZMP XI. kongresszusán előterjesztett dokumentumok (a KB-beszámoló, a határozat, a programnyilatkozat és a felszólalások) szintén foglalkoztak testkultúránk fő kérdéseivel, a fejlesztés szükségességével, a feladatok kitűzésével. Sokoldalúan felvetődött a kongresszuson a testnevelés és a sport fokozódó szerepe társadalmunk életének jelenlegi szakaszában. Az előzetes jelentésben összefoglalást találunk testkultúránk utóbbi években elért eredményeiről: „A tömegsport-eseményeken résztvevők száma az 1970. évi 1 millió 228 ezerről 1 millió 473 ezerre nőtt. Mintegy félmillió dolgozó vesz részt a munkahelyi és falusi dolgozók spartakiádjának sporteseményein. Mind népszerűbb a turizmus és a kocogómozgalom. A kötelező iskolai testnevelés heti óraszáma az 1973/74. tanévtől 2-ről 3-ra növekedett. Bővült a sportiskolák hálózata. Jelenleg az általános iskolákban 632 ezer tanuló sportol rendszeresen. A közép- és főiskolai bajnokságokon 120—130 ezer tanuló vesz részt. A sportegyesületek szakosztályaiban 432 ezer igazolt sportoló versenyez rendszeresen. Jelenleg már 11 881 szabadtéri és fedett sportlétesítmény szolgálja a testedzést és a sportolást." (Népszabadság, 1975. márc. 15. 11. old.)

A XI. kongresszus irányelveiben vagy például Kádár elvtárs hozzászólásában is találunk értékes megjegyzéseket a testkultúráról, de mindenekelőtt a programnyilatkozat és a határozat számunkra a legfontosabb. Testnevelésünk mottója is lehetne az a megállapítás, hogy: „társadalmunk nagy gondot fordít az ifjúság sokoldalú fejlődésére". (Népszabadság, 1975. március 9. 8. old.) Ugyanitt találjuk a következő alapvetést is: „jelentősen meg kell javítani a testnevelés, a testedzés és a tömegsport személyi és tárgyi feltételeit. Tervszerűen bővítjük a sporttelepek, az uszodák, az iskolai tornatermek hálózatát, és biztosítjuk a sportlétesítmények használatát az ifjúság, a lakosság számára." (i. m. 10. old.) Közoktatásunkról szólva leszögezi a nyilatkozat, hogy „a nevelési folyamatban kapjon nagyobb hangsúlyt az ifjúság fizikai erőnléte, teherbíró képessége, az egészséges testkultúra." A kongresszus nagy figyelmet fordított a tudományos-technikai forradalom hazai kibontakoztatásának meggyorsítására. Ezzel a folyamattal szintén szorosan összefügg a testi nevelés: a termelési struktúra átalakulása, a technikai civilizáció növekedése csökkenti a testmozgás lehetőségeit, mely veszélyezteti az egészséget. Az egész életre szóló rendszeres testgyakorlás — melyet elsősorban az iskolai testnevelésnek kell kialakítania — az egyetlen megoldás a korunkban tapasztalható és a jövőben várhatóan tovább fokozódó mozgásszegénység ellen. Ezért szögezi le a

kongresszus dokumentuma: „szükséges, hogy a pihenés, az üdülés, *a testedzés* és a mind tömegesebbé váló utazás lehetőségei nagymértékben bővüljenek, feltételei javuljanak" (i. m. 12. old.).

A kongresszuson elhangzott felszólalások közül most csak egyet emelnénk ki. Benke Valéria beszélt arról, hogy társadalmunkban megnövekedett a közügyek iránti érdeklődés. Ezt az érdeklődést fel kell használnunk a testkultúra fejlesztésénél is, ahogy a kongresszus fogalmazta: „társadalmi üggyé kell tenni a testkultúrát és annak szerves részét, az iskolai testnevelést". Sok szép példája van már az összefogásnak: egyre több a társadalmi munkában épített tornaterem, sportpálya, uszoda stb. Jó segítség ehhez az a tény, hogy az utóbbi években a testkultúra területi és helyi állami irányítása a tanácsok hatáskörébe tartozik. Tudjuk, hogy központi támogatásra nagy szükség van, de fontos a helyi kezdeményezés, az öntevékenység is. A megalakult különböző társadalmi bizottságok és szervek szintén ezen elv alapján jöttek létre a kongresszus után (pl. DSK, ODK, ODOT stb.). A Magyar Diáksport Tanácsot említhetnénk talán első helyen, melynek feladata elsősorban a tanórán kívül is megszerettetni a sportolást, a szabadban való testmozgást a fiatalokkal. De biztató az a tény is, hogy újabban olyan területekre „vonult be" a testkultúra, ahol eddig bizony hiába kerestük volna. Többek között ma már a Magyar Tudományos Akadémián bizottsági szinten foglalkoznak a testneveléssel és a sporttal. Ugyanígy említhetnénk az egyes minisztériumokat, tárcákat, vagy a Központi Népi Ellenőrzési Bizottságot, amely legutóbb a fővárosban és öt megyében végzett átfogó felmérést testkultúránk állapotáról. Ma már mondhatjuk: a *pártmunka* egyik szerves része lett a *közművelődés*. Most már „*csak*" azt kellene elérnünk, hogy a *közművelődési tevékenységhez* magától értetődően hozzátartozónak tekintsék mindenhol a *testkultúrát is*. Talán nem kell külön magyaráznunk, hogy sokat emelne az iskolai testnevelés színvonalán egy ilyen szemléletváltozás.

Örvendetes, hogy az *országgyűlés* most már felfigyelt arra az eddig mellőzött tényre, hogy a *kultúra része a testkultúra* is. Az 1975-ös országgyűlésen a kulturális bizottság napirendjén önálló témaként szerepelt a magyar testnevelési és sportmozgalom. A képviselők megállapították, hogy bár a lakossági testedzés és a versenysport egységet alkot, ezen belül mégis „a tömegek, elsősorban az ifjúság testedzése alapvető, és erre kell felépülnie a versenysportnak". A jobb feltételek megteremtésének szorgalmazásán túl igen jelentős a kulturális bizottság azon döntése, hogy *testnevelési és sporttörvény* kidolgozását kezdeményezi. Úgy véljük, egy ilyen magas szintű jogszabály újabb indítást ad egész testkultúránknak, nem utolsósorban iskolai testnevelésünk korszerűsítésének.

A már ismertetett 1972-es párthatározat szellemében és annak alapján 1973—74-ben megkezdődött az *új testnevelési tanterv* előzetes tervezetének elkészítése. Az első szakbizottsági tanácskozások is lezajlottak már, a részletes viták folynak. Milyen ez az új tanterv? Nem feladatunk ennek részletezése. Egy szóval válaszolva: korszerű. De véleményünk szerint a testnevelésben egyelőre nem lehet olyan látványosan új tantervet készíteni, mint például a természettudományos tárgyakban. És talán nincs is rá szükség. Az alapvető cél most is az: *sokoldalú, munkára és cselekvésre kész egészséges emberek nevelése*, akik számára a testmozgás már valóban *életszükséglet*. Ennyi az egész? — kérdezhetné valaki. Igen. De ez nagyon *sok*, és rendkívül *nehéz megvalósítani*.

A párthatározat értelmében fokozottan biztosítani kell a pedagógusok módszertani szabadságát, mert a túlzottan kötött, autokratikus központi utasítások akadályozhatják a tanítás sokszínűségét. Az új tantervek abban is különböznek a régiektől, hogy nem tartalmaznak majd kötelező módszertani utasítást, csak módszertani irányokat. Nekünk kell ezeket — egyénileg, a helyi sajátosságoknak megfelelően — kidolgozni. Nagyon fontos tehát, hogy a tanterv szükségszerűen tömör megfogalmazását egységesen értelmezzük, világosan lássuk, hogy mi a lényege. És itt nem a terminológiáról van szó elsősorban, hanem a *tanterv koncepciójának*, irányzatá-

nak megértéséről. Ezt segítik majd elő a viták, többek között lapunk hasábjain. Mindannyiunk ügye ez, a „mundér becsületét" kell védenünk, amellyel végül is az egész társadalom hasznát szolgáljuk: a fiatalok és felnőttek egészségét fejlesztjük. Aki úgy érzi esetleg, hogy „kis pont" csak, és nem szólhat bele a vitába, azok számára annyit: senki sem teheti túl magát közömbösen a testnevelés jövőjét meghatározó tantervalkotás gondjain. A „kishitűeknek" biztatásul szolgálhatnak John Donne XVII. századi angol költő — Hemingway által is idézett — sorai: „Senki sem különálló sziget: minden ember a kontinens egy része, a szárazföld egy darabkája. Ezért hát sose kérdezd, kiért szól a harang: éretted is kondul!" Vagy maradjunk „hazai pályán": Széchényi így fejezi ki ugyanezt a felelősségteljes, kötelező tenniakarást: „Homokszemet homokszemre, ha nagy követ nem is tudunk megmozgatni." Végső soron a nagy kövek is homokszemekből állnak...

Irodalom

Tanterv és Utasítás az általános iskolák számára. Tankönyvkiadó, 1963.

Kun L.: 25 éve léptünk a szocialista testkultúra útjára. A Testnevelés Tanítása, 1970. 2. sz.

Nagy T.: Testnevelésünk 30 éve. A Testnevelés Tanítása, 1975. 2. sz.

Nevelésügyünk húsz éve (Szerk: Simon Gy.) Tankönyvkiadó, 1965.

Pártdokumentumok az ideológiai és kulturális munkáról. Kossuth Kiadó, 1962.

Az MSZMP 1959-es testnevelési és sporttézisei.

Az állami oktatás helyzete és fejlesztésének feladatai. Kossuth Kiadó, 1972.

Ifjúságpolitika a megvalósítás útján. Kossuth Kiadó, 1974.

A közművelődés helyzete és fejlesztésének feladatai. Kossuth Kiadó, 1974.

Az MSZMP KB 1973 novemberi és 1974 márciusi határozatai. Kossuth Kiadó, 1974.

A magyar testnevelési és sportmozgalom nevelési irányelvei. MTS OT 1966.

Az MSZMP XI. kongresszusa. Kossuth Kiadó, 1975.

A tantárgyi cél-feladatrendszerről (I)

DR. NAGY TAMÁS

„A régi iskola a múltat tanította, a mai iskola nagy erőfeszítéseket tesz, hogy elérje a jelent. A jövő iskolájának a múltból a jelenen át a jövő kapuit is fel kell tárnia."
(NAGY JÓZSEF)

Az 1970-es évek elején hazánkban is sor került az állami oktatás helyzetének elemzésére, amely lényegét tekintve olyan végkövetkeztetéssel zárult, hogy a közoktatás alapvető rendszerén nem kell változtatni. Ugyanakkor határozat született a fejlesztés feladatairól, s kifejezésre jutott a közoktatás hármas feladata: „a tanulókat meg kell tanítani tanulni, meg kell tanítani a szükséges tárgyi ismeretekre és nevelni kell". (1)

Az értékelést és a fejlődés irányát megfogalmazó határozatok és rendelkezések a hangsúlyt a *tartalom megjavítására* helyezték, ami a tananyagok értelemszerű, sőt „gyökeres" átdolgozását jelenti. Az 1972-es párthatározat azt is megállapítja, hogy jelenleg a *nevelés* a leggyengébb pontunk: „Az iskola az oktatást csak a neveléssel, az emberformálással együtt végezheti hatékonyan." (1)

A közoktatási határozat megvalósításaként — többek között — az évtized végén *új tantervek* kerülnek bevezetésre. Ennek részeként a testnevelés-terveket is átdolgozzák. 1975 első felében — más tantárgyakhoz hasonlóan —, a korábbi tantervi vázlatok alapján elkészültek az előzetes testnevelés-tantervek, amelyek 1975 őszén széles körben kerültek megvitatásra.*

*A bírálatok, vélemények a lapzártával egyidőben érkeznek az Intézetbe, ezért a cikkben ezekre nem tudunk kitérni.

Szerkesztőség

Tantervi előzmények

Az 1961. évi III. törvény végrehajtásaként az általános iskolában az 1963/64. tanévtől, a gimnáziumokban az 1965/66. tanévtől, a szakközépiskolákban az 1967/68. tanévtől új testnevelési tantervek kerültek bevezetésre. (1. sz. táblázat)

Az 1967. november 26-i MSZMP KB Politikai Bizottsága határozatában megjelölt feladatok megvalósítása érdekében a tantervek — az általános iskola 1—4. osztálya kivételével — 1969-ben átdolgozásra kerültek. (1. sz. *táblázat*) Ezek már figyelembe vették az időközben megjelent dokumentumokat, rendeleteket, állásfoglalásokat:

— Nevelési Terv 1963. M. K. 12.
— a testnevelési érdemjegy megállapítása 1965. M. K. 16.
— könnyített és gyógytestnevelés bevezetése 1963. M. K. 24.
— a koedukáció megszüntetésének lehetősége 7. osztálytól 1965. M. K. 16.
— honvédelmi testnevelés 1968. M. K. 15.

1. sz. *táblázat:* általános és középiskolai tantervek

Év	Utasítás	Iskola	Kezdet	Osztály
1962	162/1962 (M. K. 23.) MM sz.	általános	1963/64	1—8.
1963	150/1963 (M. K. 12.) MM sz.	gimnázium*	1963/64	I—IV.
1965	124/1965 (M. K. 8.) MM sz.	gimnázium	1865/66	I—IV.
1967	127/1967 (M. K. 15.) MM sz.	szakközépiskola	1967/68	I—IV.
1969	162/1969 (M. K. 15.) MM sz.	középiskolák és általános iskola	1969/70	I—IV. 5—8.
1973	107/1973 (M. K. 9.)	általános iskola	1973/74	1—8.

* Átmeneti tanterv 1965/66-ig.

Az 1972-es júniusi KB határozat végrehajtásaként a tanulói túlterhelés csökkentését célzó intézkedések eltérő módon érintették az általános iskola és a középiskolák testnevelését: Az általános iskolában 1973. szeptember 1-től tananyagcsökkentés és heti óraszámemelés történt. A középiskolákban az óraszámnövekedés mellett a tanítás anyaga változatlan maradt.

A heti három testnevelésóra szervezeti és tartalmi kérdéseiről külön útmutató intézkedett (1973. M. K. 16.)

Azóta megjelent:

— az általános iskolai alapfokú közlekedési ismeretek tanításáról szóló utasítás (1974. M. K. 14.),
— az OM egyetértésével az iskolai tantervek anyagára és követelményrendszerére is vonatkozó állásfoglalás az atlétika sportág fejlesztéséről (1974),
— az OTSH és az OM együttesen adta ki az úszás sportág fejlesztéséről szóló irányelveket, amelyeknek szintén tantervi kihatásai vannak (1975).

Jelenleg ezek a dokumentumok vannak érvényben.

A testnevelés tantárgyi céljáról, feladatáról általában

„Azon tapasztalatok, amelyeket az európai államok kormányai újabban a *katonai szolgálatra alkalmatlan* egyének nagy számaránya, továbbá a halandósági viszonyok alakulása tekintetében szereztek, úgyszintén a folytonos panaszok, amelyek az ifjúság *szellemi túlterhelésének* káros hatásáról felhangzanak, arra engednek következtetni, hogy a *test edzésére és nevelésére* már az iskolában... az eddiginél *nagyobb gondot* kell fordítani. Egyrészt a *tan-*

anyag terjedelmének nagyobbodása, a tanítás céljainak és eszközeinek módosítása s különösen a *tudományok* mélyebb kimüveléséből eredő szaktanítás alkalmazása, másrészt a *bonyolultabb társadalmi viszonyok* körülményei majdnem kizárólag az értelmi nevelés felé terelték az iskolai munkásságot, miközben a testi nevelés, amelynek ellensúlyoznia kellett volna a szellemi erők nagymértékű igénybevételét, kellő figyelemben nem részesült... Bármily üdvös hatásúnak mutatkozott a rendszeres tornaoktatás, teljesen mégsem szüntette meg a fennforgó bajokat, mert a rendszeres tornaoktatás a maga szigorú fegyelmével, a vezényszókhoz kötött gyakorlataival a serdültebb tanulók cselekvési szabadságának bizonyos fokig szükséges előmozdítását nem vette, s nem vehette figyelembe. E *cselekvési szabadságnak* kellő korlátok közt helyt kell adni a nevelésben, mert az iskola feladata nemcsak az, hogy értelmes polgárokat neveljen a hazának, hanem olyanokat, kikben megvan a cselekvés elszántsága, a nehéz helyzetekbe való beletalálás képessége, a kezdeményezés és vezetés energiája, az akadályok legyőzésének akarata és ereje..." (kiemelések tőlem).

Az idézet dátuma: 1890. október 22. A részletek a VK. m. k. miniszter egyik leveléből valók. (2)

A történeti áttekintés helyett azért választottuk ezt a dokumentumrészletet, mert szinte valamennyi kérdése — természetesen új tartalmakkal — ma is aktuális: szellemi túlterhelés, katonai szolgálatra való alkalmatlanság, tananyag-növekedés, cselekvési szabadság, helyzetmegoldás stb. Ezenkívül pedig — a gyakorlati tényekből kiindulva — a tantárgyi célokat és feladatokat igyekszik tisztázni, rendezni. (Egyébként ez a gondolatmenet vezetett a mai szemmel is „modern", századforduló-időszaki tantervekhez és intézkedésekhez!)

A kötelező iskolai testnevelés bevezetése óta hazánkban a tantárgyi célkitűzések kisebb, a megjelölt feladatok már jelentősebb mértékben változtak. A *cél* a történeti fejlődés egészére általánosíthatóan — a különböző iskolai célkitűzéseknek megfelelően és azoknak alárendelten — a következőképpen fogalmazható meg: Legyen a tanulóifjúság egészséges, edzett és erős, lelkiekben gazdag, hogy képes legyen a haza megvédésére, valamint az életben reá váró feladatok teljesítésére!

Ez az *általános célmegfogalmazás* természetesen egy-egy adott időszakban *konkretizálódik*, esetenként egyes összetevői nagyobb hangsúlyt kapnak. Minden korszakban megfelel az uralkodó osztály, az állam (az egyház) érdekeinek, politikai elveinek és elképzeléseinek.

A célok áttekintését — és azok tervezését, összeállítását is — nehezíti az a tény, hogy a szakterületek gyakorlati és tudományos nyelvezete nem definiálta kellőképpen a különböző célfogalmakat, pontosabban áttekinthetetlen azok értelmezése: pl. célanalízis, távlati cél, konkrét cél, végcél, célökonómia, célhierarchia, célaspektus stb...

A testnevelés tantárgy cél- és feladatrendszerének jelentőségét, összeállításának fontosságát több szempontból is indokolni, bizonyítani lehet, bár egyes szerzők szerint: „a tanulási célokat nem kutatni, hanem kitűzni kell". (3) Ugyanakkor a nemzetközi szakirodalomban a téma kutatása előtérbe került. Minden olyan országban, ahol az iskolai testnevelés tantervei revízió alá kerültek, a cél-feladatrendszer tisztázása, továbbfejlesztése elkerülhetetlenné vált. Ez a felülvizsgálat a közelmúltban zajlott le, illetve jelenleg is tart szinte valamennyi európai országban: NDK, NSZK, Ausztria, Szovjetunió, Lengyelország, Bulgária stb.

A cél- feladatrendszer jelentőségének bizonyításaként szeretnénk röviden bemutatni — a publikált szakcikkekre hivatkozva — az NDK, a Szovjetunió és az NSZK tantárgyi, tantervi elképzeléseit és kutatási eredményeit.

Tantárgyi célok, feladatok külföldön

Az NDK-ban megjelenő testvérlapunk (Körpererziehung) az utóbbi években számtalan cikket és tanulmányt jelentetett meg ebben a témában. Kiemeltünk közülük hármat.

P. Marschner—E. Drenkow szerzőpárnak a sportoktatást (Sportunterricht) pedagógiai szempontból elemző cikke (4) közli, hogy az NDK új tanterveinek készítői eljutottak oda,

hogy pl. az általános iskola felső tagozatára testnevelésben 82 célkitűzést „gyűjtöttek" össze. A szaktudományok egyébként náluk 141 személyiségközpontú céltulajdonságot állapítottak meg. Ezért a mai NDK-szakirodalom is rendez, csökkent és differenciál a célok és feladatok vonatkozásában.

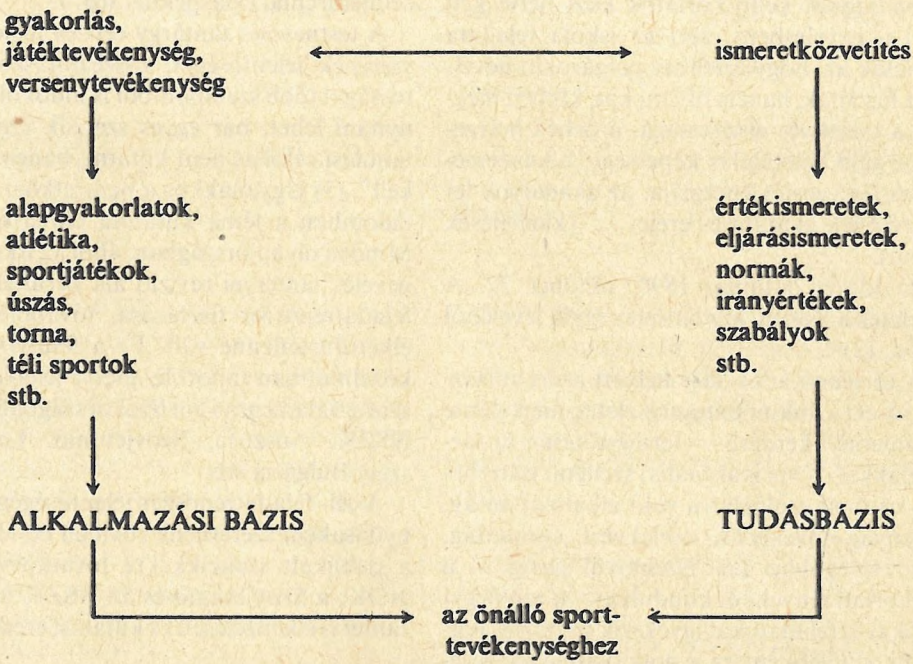
E. Drenkow (5) az általános szocialista képzésből kiindulva, valamint a személyiségformálás koncepciójába illeszkedve, a *testi alapképzést* emeli ki, s helyezi a középpontba. Ez a „körperliche Grundausbildung" nem szűkíthető le az „athletische Ausbildung"-ra, mint azt sokan korábban tették — hangsúlyozza a szerző.

A testi alapképzés, mint *célfogalom*, az elérendő eredményeket jelöli:

— a testi és sportteljesítő képességet,
— a rendszeres sporttevékenység szokását és szükségletét,
— szocialista meggyőződéseket, jellem- és magatartás-tulajdonságokat.

Mint *folyamatfogalom* a célok eléréséhez vezető pedagógiai utat jelöli: a kondicionális előkészítés, a motoros tanulás, a szocialista nevelés komplex pedagógiai folyamatát.

P. Marschner (6) a testnevelési órák útmutató jellegét elemezve az „önálló sporttevékenységhez vezető utat" a tevékenységeken keresztül kialakítható *„alkalmazási bázis"* és *„tudásbázis"* párhuzamba állításával modellálta:



Az áttekintés mindkét alapvető összetevőt szemléletesen mutatja (a praktikus gyakorlást és az ismeretközvetítést), amelyek az oktatásban mindig egységet alkotnak, egymást kölcsönösen feltételezik és áthatják.

Ebből viszont az következik — a szerző véleménye szerint —, hogy a játék-, verseny-, sport- és gyakorlástartalmakat „erősebben didaktikai szempontok szerint kell kialakítani".

A Szovjetunióban folyó kutatások is az ismeretek és azok alkalmazása kérdésében ez utóbbira fektetik a hangsúlyt. Az APN egyik kutatócsoportja *V. I. Filipovics* (9) vezetésével az iskoláskorú fiatalok motoros adaptációs képességének kritériumait kutatja.

Kiindulási elvük, hogy a *munka, a honvédelem és a sport* mint tevékenység azzal áll összefüggésben, hogy az elsajátított mozgáskészség milyen mértékben képes a tevékenység *külső feltételeihez alkalmazkodni.*

A motoros adaptáció szintjét ugyanazon mozgások, készségek változó körülmények közötti végrehajtásával, a teljesítmények közötti különbségekkel igyekeznek megállapítani. Pl.: súlypontemelkedés nagyságának mérése talajon, valamint zsámolyon végrehajtott felugrásokkal.

Az NSZK-ban az utóbbi években — a tantervi revízióval összefüggésben — rendkívül felerősödött a curriculum-kutatás. *K. Dietrich* (3) a tanulási célok validitását elemzi:

Belső validizáció alatt a célok egymáshoz viszonyított alá-fölé rendeltségét érti, pontosabban a célok és eszközök viszonyának meghatározását és érvényességét. A cél-eszköz viszony felcserélhetőségének bizonyítására a következő példát írja le:

— „A tanulóknak a különböző sportágakban való tevékenység révén, szisztematikusan, motoros tulajdonságokat kell szerezni!"

— „A tanulóknak különböző motoros tulajdonságokat kell szerezni, hogy sportágakat könnyebben sajátíthassanak el!"

Ezzel kapcsolatos véleményét is kifejti, amely szerint a sportaktivitások *„az általános motoros képzettség"* megszerzésének eszközeiként foghatók fel.

Külső validizáció alatt a szerző azt érti, hogy a tanulási cél, mint olyan, érvényes-e „külső" szempontból (pl. „szabad idő szempontja, oktatási szempont"). Példaként a röplabdát említi, s összehasonlítja a szabadidő-sport röplabdajátékát a teljesítménysport eltérő igényeivel, illetve az iskolai oktatás szempontjából az „önállóan tudjanak játszani" irányultsággal.

D. Ungerer (3) egyik tanulmányában szintén a jósági kritériumokat kutatja. Kiindulási elve nálunk is jól ismert: „A szenzomotoros készség strukturált készség, viselkedés, amely döntésekre épül."

A tanulási célokról azt írja: mivel a képzési rendszerben az *önrendelkezésnek* kell érvényesülnie, az *egyéni döntés* és a *választás lehetőségét* kell biztosítani. „Egészség, erő és jó közérzet nem tanulható. Tanulni csak készségeket és cselekvéseket lehet, egy meghatározott viselkedést." Azt is hozzáteszi, hogy az egészség, közérzet stb. a tanuló számára érthetetlenek, ezek a „döntési aspektusok" számukra nem jelentenek alternatívákat. Véleménye szerint a célokat — a társadalmi valóságból kiindulva — nem „idegen döntés" alapján kell kijelölni, mert az a készségek, *viselkedések optimalizálását* teszi lehetetlenné.

Az új tantervek cél- feladatmegfogalmazása

Az új tantervek cél- feladatrendszerének összeállításakor — amint azt a fentiekben már érzékeltetni próbáltuk — nagyon sokféle szempontot kellett egyeztetni. Ezek között a legjelentősebb témakörök a következők voltak:

1. A *hazai* tantervek történeti irányvonala, fejlődési tendenciája, ezen belül is elsősorban az 1960-as évek elején jelentkező koncepcióváltozás: A képességek fejlesztésén túlmenően a testgyakorlatokban a tipikusat, a felkészülésben a mozgásvégrehajtás (technika, taktika) általános lényegét kívánták a tantervek megragadni. Célkitűzéseiknek megfelelően előtérbe került a mozgástapasztalat, a próbálgatás útján szerzett új ismeret; az egyes testgyakorlati ágak mozgásanyaga által elsajátított összefüggés-, elv- és szabályismeret; a tudatos, önálló tanulói munka stb... (7)
2. A *külföldi* tantervelméleti kutatások eredményeinek figyelembevétele, nemcsak a „korszerű" jelző kiérdemlése miatt, hanem elsősorban az iskolai oktató-nevelő munkában beálló változások értékelése és beépítése céljából.

Ennek — véleményünk szerint — az az általánosítható megállapítása, hogy szocialista és kapitalista országokban egyaránt előtérbe került a tantervek nyitottsága a későbbi, rendszeres testgyakorlás és sport felé, valamint egy sokoldalú, általános felkészítés képzés — személyiség — és cselekvésközpontú felfogásban. Ma már senki

sem elégszik meg azzal, hogy a tanulók „csupán" a sportágak mozgásanyagát sajátítsák el a testnevelés órákon!

3. A társadalmi igények és elvárások figyelembevétele elkerülhetetlen, sőt a célok, feladatok kijelölésének kiindulási alapját kell képezzék! A szocialista társadalom tantárgyunk feladataként az egészséges, munkabírói, honvédelemre alkalmas és kész, a rendszeres testmozgást és sportot szerető, igénylő, sokoldalú ember kialakítását jelölte meg — természetesen más tantárgyakkal és iskolákon kívüli formákkal karöltve.

Különösen jelentős szerepet kell kapjon a tantárgyon túlmutató kihatások elérése, hiszen napi téma a fiatalság jelentős százalékának egészségtelen életmódja, fizikai felkészületlensége, a katonai alkalmatlanság magas aránya stb.

Kiemelten kezeltük a sportmozgalom területét, a verseny- és az élsport célkitűzéseinek támogatását.

Ehhez a kérdéscsoporthoz tartozik a társadalmi igények mellett a valóság, a realitás figyelembevétele is: létesítményellátottság, szaktanárhiány, szerigények stb.

4. A tantárgyi célok és feladatok *pedagógiai* megközelítése számunkra azt jelenti, hogy minden esetben az adott iskolatípus és iskolafok cél- feladatrendszeréből induljunk ki, annak tantárgyspecifikus alrenszerét állítsuk össze. Figyelembe vettük egyéb tantárgyak célkitűzéseit, az együttműködési lehetőségeket, sőt a tanórán kívüli nevelés, képzés területét is.

A nevelési és oktatási feladatainkat is közelíteni kívántuk egymáshoz. Pedagógiai szempontból meghatározónak tekintettük a tanári és tanulói választhatóság érvényre juttatását.

Tantárgyunkra egységes célrendszert állítottunk össze, ugyanakkor iskolatípusonként és iskolafokonként differenciált feladatokat tüntet fel a tanterv. Ezzel biztosítható, hogy a különböző korosztályok és nemek testnevelése egymásra épülő és mégis adekvát legyen, hogy a célokból az, és olyan szinten valósuljon meg, amit az osztályokra bontott tantervi mozgásanyag, illetve követelmény előír.

Összegezve a cél- feladatrendszerrel kapcsolatos tantervi munkálatokat: Sok szempontú, alapos elemzés után, a társadalmi és az egyéni érdekeknek megfelelően, az iskola célkitűzéseinek alárendelve állítottuk össze az új testnevelési tantervek céljait, feladatait. Ezeket a tantervi javaslat így fogalmazta meg:

„az iskola egész nevelő-oktató munkájával együtthatásban a testnevelés célja, hogy *sajátos eszközeivel* segítse elő a társadalom számára hasznos, sokoldalú, szocialista ember kialakítását.

Társadalmunk szempontjából rendkívül fontos, hogy a felnövekvő ifjúság képes legyen alkotó, hasznos *munka* végzésére, legyen kész és képes *megvédeni hazánkat*.

Mint egyének legyenek *edzettek* és *egészségesek, fizikai cselekvőképességük* a gyakorlati élet és a honvédelmi felkészültség igényei mellett az öntevékeny, meggyőződésen alapuló, egészséges életmód kialakítását segítse elő: szeressék és űzzék aktívan a sportágak valamelyikét, kulturáltan töltsék el szabad idejüket, ismerjék és használják is fel a természet eszközeivel történő edzést stb.

Ennek érdekében a testnevelésnek három alapfeladatot kell megvalósítania:

1. Alakítsa ki, formálja és fejlessze a tanulók mozgásműveltségét, játék- és sportműveltségét;
2. segítse elő *egészséges* testi fejlődésüket, fokozza erejüket, edzettségüket, teherbíró képességüket, alapvető fizikai képességeiket;
3. járuljon hozzá a szocialista embert jellemző *tulajdonságok* és *jellemvonások* kialakulásához." (8)

A célkitűzéseket és alapfeladatokat az iskolafokonként külön-külön összeállított *feladatfelsorolás* követi. Ezzel egyeztetett a tantervi anyag kiválasztása, elrendezése és a tantárgyi követelményrendszer is.

(Folytatjuk)

Irodalom

1. Az állami oktatás helyzete és fejlesztésének feladatai. Az MSZMP KB 1972. június 14—15-i ülése. Kossuth Könyvkiadó, 1972. 101. p.
2. A VK. m. k. miniszter levele a Nemzeti Tornaegylet elnökéhez. T. T. T. Mező Ferenc gyűjtemény. K—41.
3. Sportcurriculum. Entwürfe—Aspekte—Argumente. Material zur Sportpedagogik. Band 2. (Szerk.: E. Jost)
   Verlag Karl Hofmann Schorndorf, Stuttgart, 1973. 301. p.
4. *P. Marschner—E. Drenkow:* Den Sportunterricht pädagogisch gestalten. Körpererziehung, 1974. 5. sz. 217—211. p.
5. *E. Drenkow:* Was heisst körperliche Grundausbildung? Körpererziehung, 1975. 2. sz. 71—72. p.
6. *P. Marschner:* Die Lebensweise der Jugend und der anleitende Charakter des Sportunterrichts. Körpererziehung, 1975. 3. sz. 115—123. p.
7. *Nagy T.:* Testnevelésünk 30 éve. A Testnevelés Tanítása, 1975. 2. sz. 23—43. p.
8. A társadalmi vitára kiadott tantervi javaslatok sokszorosított példányai. Kézirat.
9. Kriterii szposzobnoszti malcsikov skolnovo vozraszta k motornoj adaptacii. Fizicseszkaja kultura v skolje, 1974. 3. sz. 8—10. p.

Tapasztalataim, módszereim (IV)

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

Társasgyakorlatok a tantermi padon

A tornaterem nélküli testnevelési órák igen hasznos eszközei a társsal végezhető gyakorlatok. A közismert társasgyakorlatok ugyanis a társas viszonytól, a feladatoktól függően nemcsak változatosak, érdekesek, hanem sokoldalú hatásuknál fogva nélkülözhetetlenek is. Sajnos, az utóbbi években a labdajátékok térhódítása miatt alkalmazásuk háttérbe szorult, pedig a társasgyakorlatok nem kis hányada egyben a küzdősportok és játékok modellhelyzete is lehetne. A társasgyakorlatokat a testnevelés gyakorlatában a már jól ismert formák és feladatok szerint az alábbi csoportokba sorolhatjuk.

a) Az elsőbe tartoznak azok a gyakorlatok, ahol a gimnasztikai és tornagyakorlatokat kívánjuk hatékonyabbá, biztonságosabbá tenni. Ilyen esetekben a társ kaphat biztosító, segítségnyújtó feladatot is.

b) A társasgyakorlatok másik csoportjába sorolhatók azon formák, ahol a társas gyakorlásnál eszközként szerepel, pl. őt emelik, ő biztosítja az ellenállást, rajta végzik a gyakorlatot stb.

c) A harmadik csoport fő jellemzője, hogy a megadott feladatot a társak mindig állandó kontaktusban egymáshoz igazodva, egymás cselekvéseinek összehangolásával, *együttesen* hajtják végre. A cél a megadott feladat együttes teljesítése.

d) Az első három csoporttól lényegesen eltérnek a páros küzdőgyakorlatok, küzdőjátékok. Látszatra talán feleslegesnek tűnik a két típus megkülönböztetése, de ezt nem is első-

sorban elméleti, hanem gyakorlati vonatkozásban kívánom indokolni.

Ezen társas formákban a társak ugyanis már egymást nem kölcsönösen segítő partnerek, hanem a másik szándékát megakadályozó vagy ezt megelőző ellenfelek.

Téves lenne azonban bármelyik társasgyakorlatot vagy azok variációját csupán a formák alapján egyszer és mindenkorra a már említett csoportok közül bármelyikbe is mereven besorolni vagy hatását egyténvezősre leszűkíteni.

A társasgyakorlatok közös jellemzője, a társas viszony ugyanis mindig függ a kapcsolatok hogyanjától és azok meghatározó tényezőitől. Így többek között tanulóink fizikai képességeinek, valamint mozgáskoordinációjának szintjétől, a gyakorlatok célszerű végrehajtásához szükséges ismeretektől és utoljára, de nem utolsósorban a személyiségi tulajdonságoktól.

Tudjuk azonban, hogy a különböző társasgyakorlatok nemcsak ezen tényezőket igénylik, hanem a gyakorlás folyamán ezeket fejlesztik is. A fejlesztő hatás mértékét így mindig meghatározza a feltételek szintállapota. Ezért a testnevelő tanárnak mindig helyesen kell értékelnie tanulói képességét és készségszintjét, valamint jól kell ismernie a gyakorlat sajátosságait. A mondottak megvilágítására induljunk ki egy közismert gyakorlati példából.

A társak hátpárban, terpeszállásban állnak, majd magastartásban, kézfogással, jobbra és balra törzshajlításokat végeznek.

Az ismertetett gyakorlatot az előzőekben írtak alapján az első csoportba sorolhatjuk, feltételezve, hogy feladata a gimnasztikai hatáskiváltásnak a gerinc oldalra való hajlításának hatékonyabbá tétele. Akkor azonban, ha tanulóink szabadon sem tanulták meg az oldalra hajlítás helyes kivitelezését, a kézfogással létesített kontaktus annyira megnehezítheti a gyakorlatok végrehajtását, hogy már maga az oldalra hajlítás kivitelezése is problematikussá válhat. A hatáskiváltás fokozásáról tehát — éppen a feltételek hiányában — már szó sem lehet. Ez rendszerint abból ered, hogy tanulóink az oldalra hajlítás közben előrehajolva el is fordulnak, így a hajlítás irányának ellentétes karjával az oldalterpeszállás labilis irányába (előre és hátra) egymásra kölcsönösen forgató hatást fejtenek ki. A figyelem ezért elsősorban a bizonytalanná vált egyensúly visszaszerzésére, stabilitására irányul, azaz a hajlítás feltételeinek megteremtésére. Gyakorlatunkat ezért már legfeljebb csak a harmadik kategóriába sorolhatjuk. Helytelen lenne ilyen körülmények között tanulóinkat az oldalra hajlítás fokozására biztatni.

A társasgyakorlatok specifikumából adódik, hogy a gyakorlatok formai módosítása a tartalmi részben is változással járhat. Az előző példánál maradva — ha a gyakorlatot oldalsó középtartással végeztetjük — hamarabb eljuthatunk a feltételek megalapozásához. De ha a megalapozott feltételekkel a hajlítás közben a gyakorlatot úgy módosítjuk, hogy vele egyidőben a karokat magastartásba emeltetjük, vagy a kivitelt felgyorsíttatjuk, a jelentkező nehézségek miatt a gyakorlat ismét visszaminősülhet.

Teljesen más tartalmat kap a gyakorlat, ha a hajlítást a társ csökkentett ellenállása nehezíti. Más tartalmat kap a gyakorlat akkor is, ha a hajlítás közben az ellentétes lábat lebegőállásba emelik stb.

A negyedik csoportba tartozó küzdőgyakorlatokkal és küzdőjátékokkal, ha röviden is, de azért kívánok külön foglalkozni, mert a gyakorlat szempontjából szükségesnek tartom a két gyakorlattípus közötti tartalmi különbség tisztázását.

A küzdőgyakorlatok egyszerű társas kontaktusa (mely természetesen nem jelent mindig fizikait), a küzdelem egyszerű technikai eszközei és szabályai alkalmasak arra, hogy a figyelem egyirányba koncentrálódjon, és így a szemben álló felek egymást elsősorban „fizikai" vonatkozásban kényszerítsék maximális erőbedobásra. A küzdőgyakorlatok fő jellemzője tehát az elsőszándékú, ún. egyenes akció.

A küzdelem nyílt logikája ezért értelmetlenné is teszi a másodszándékú akciók, a cselek alkalmazását. Teljesen indokolatlan is lenne, ha az ellenfél szándékát késleltetett, cseles akciókkal kívánnánk megelőzni vagy fenntartani. Pl. Told el a másikat! Ne engedd

felállni a társat! vagy Ki szerzi meg hamarabb a sapkát? gyakorlatok esetében.

Ahogy a küzdőgyakorlatoknál, úgy a küzdőjátékoknál is a fő jellemzőket a gyakorlat tartalmi részében kell keresnünk. A küzdőjátékokban megengedett cselek alkalmazása ugyanis teljesen megváltoztatja a küzdelem tényezőit. Nagyobb szerepet kap a taktikai harc, mely a támadó- és a védőakciók összehangolásának lehetőségeivel is a küzdőjátékokat a küzdősportok modellhelyzeteivé is teszik. Természetesen ez fordítva is érvényes, mert a küzdősportok egy-egy helyzetmegoldása páros küzdőjátéknak is felfoghatók.

Úgy vélem, nem esem túlzásba, ha a társasgyakorlatok szinte mindegyikében feltételezem testnevelésünk legfontosabb célkitűzéseinek megvalósításához szükséges lehetőségeket: a sokoldalú cselekvőképesség fokozását. A lehetőségek azonban csak akkor realizálódnak a gyakorlatban, ha az eszközök pedagógiai feltételei is biztosítottak, megalapozottak.

Tantermi, padon végezhető társasgyakorlatok feltételeit már az általános iskola első osztályában alapoztam meg. Az egyszerű formák alkalmazásával megtanítottam tanulóimat a négy gyakorlattípus különböző szerepkörére. Így már korán hozzászoktattam őket a különböző társaskapcsolatokhoz szükséges szabályok betartására, magatartásra. Kialakult bennük nemcsak a másik fél állandó ellenőrzése, a saját helyzetnek a társhoz való értékelése, hanem a másikért való felelősségvállalás is.

A tantermi padon végezhető társasgyakorlatok, ha látszatra veszélyesebbeknek is tűnnek, mint a talajon végezhető formák, azonban ezeket mégis biztonságosabbnak tarthatjuk. Az írólapon kínálkozó fogások, a különböző támaszkodási lehetőségek mind csak stabilabbá teszik a gyakorlat végrehajtását és természetesen a segítségnyújtást is.

A tantermi gyakorlatokhoz célszerű, ha a padsorokban állandó egyes és kettes oszlopokat alakítunk. A gyakorlatok előtt világosan, érthetően mindig közöljük külön az egyes, és külön a kettes társak feladatát majd ellenőrizzük a biztonságos fogást és a társ tartását.

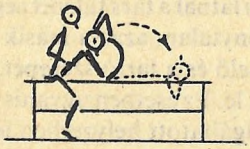
A segítségnyújtásnál helyesen kell megítélnünk azt, hogy a társ milyen mértékben veszi ki részét, és milyen mértékben segít. Ha ugyanis a gyakorlatnál a társ túlzott segítséget nyújt, és ez bizonytalan, azaz a másik helyett ő veszi át az emelő és a tartó szerepét, a gyakorlatot állítsuk le. Ez esetben ugyanis a segítségnyújtó kiszolgáltatott helyzetben lehet, és a két tanuló lényegében asszisztencia nélkül marad. Fontos még, hogy a segítségnyújtásnál mindig közöljük, hogy hol, milyen mértékben és mikor adjanak segítséget. A segítségnyújtás mindig idejében történjen, és olyan hozzáállással, hogy a segítségnyújtó minden körülmények között felelősséget érezzen társa testi épségéért.

A küzdőgyakorlatoknál mindig ellenőrizzük a helyes kiindulóhelyzetet, és ismertessük a küzdelem szabályait. Mivel ezen gyakorlatoknál az erőkifejtés mértéke a cselek eltiltása miatt mindig egyenes támadás formájában nyilvánul meg, és ezt mindig csak a felek kölcsönös ellenállása biztosíthatja, ezért a küzdelmet csak a tanár jelzésére kezdhetik meg.

A küzdelem idejét, ha annak feladata nem kimondottan hangulatkeltés, célszerű, ha előre, 3, 5 vagy 10 mp-es időtartamban állapítjuk meg. Fokozza a küzdelem utolsó szakaszát, ha az eltelt mp-eket a vége felé hangosabban számoljuk. A küzdőgyakorlatoknál és küzdőjátékoknál — ha lehet — mindig értékeljük az eredményt. Természetesen mindkét gyakorlati típusból rendezhetünk sorok közötti versenyeket, egyéni vetélkedőket, de a két gyakorlat között már említett tartalmi különbség akkor is megmarad.

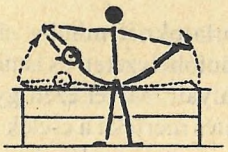
Gyakorlatok

1. Egyes az írólapon felhúzott térdekkel hanyatt fekszik, kezeit tarkóra teszi. Kettes szembe a társsal lovaglóülésbe annak cipőjére ül.
   Egyes felül és homlokával megérinti a térdét (1), vissza (2).
   (A gyakorlat azért intenzív hasizom-erősítő, mert a gerinc ferde helyzetben hajlik előre.)



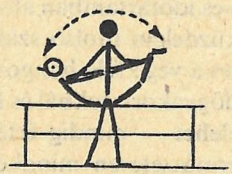
1, 2

2. Egyes hason fekszik az irólapon, kezeit magastartásban kulcsolja. A kettes oldalt állva, a bokájánál és kezénél fogva igyekszik a társ hátrahajlítását fokozni.



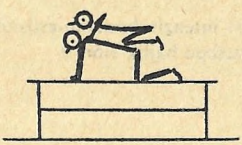
3 × 4

3. Egyes az irólapon „hintalóba" helyezkedik, a kettes a társát felkarjánál és bokájánál fogva hintáztatja.



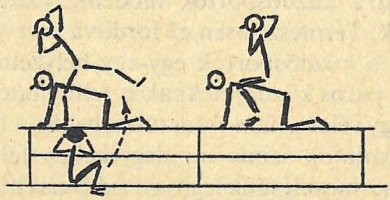
4. Terpesz-térdelőtámaszba helyezkedik az egyes az irólapon. A kettes igyekszik társa hátára zsugortérdelőtámaszba felmenni.

Változat:
— rendes térdelőtámaszba (bal lábnyújtás hátra stb.),
— térdelésbe, karok oldalt (ügyeljünk, hogy az egyes a pad közepén nyújtott karú támaszt vegyen, a kettes pedig a társa keresztcsontjára, és ne a derekára [gerincére] térdeljen).

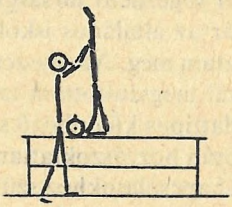


5. Egyes az irólap közepén térdelőtámaszba helyezkedik. A kettes ülésből, fülfogással, kéz segítsége nélkül igyekszik az egyes hátára felülni.

Változat:
— a „lovas" lógó lábakkal ül
— a „ló" a lovast derékból óvatosan le-fel mozgatja.



6. Egyes a pad közepén tarkón áll, a kettes oldalról bokát fogva biztosít. Ügyeljünk, hogy a társ könyöke ne csússzon le oldalt a padról.

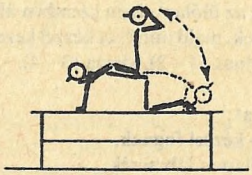


7. Kettes lovaglóülésbe az irólapra ül, térde között egy „ruhaalátét". Kettes szembe vele guggol, majd fogást víve oldalt, fejét az „alátétre" helyezi. Kettes a társát csípőnél átkarolva zsugorfejállásba emeli.

Változat:
— fejállásban lábnyújtás,
— lábterpesztések,
— taps a kézzel stb.

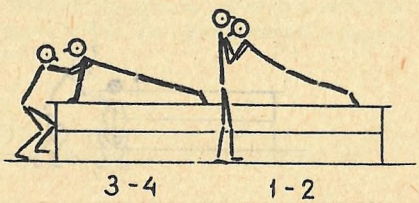
Ügyeljünk, hogy a kettes ne üljön nagyon a pad szélére, combjával szorítsa a padot, és törzsből dőljön előre úgy, hogy mellével is támasztani tudjon.

8. Kettes az irólap oldalán vagy elején fogást véve, terpesz-térdelőtámaszba helyezkedik. Egyes a társa csípőjére lovaglóülésbe felül, majd nyújtott lábát a társ hónaljába támasztja. Csípőre vagy tarkóra tett kézzel hátrahajlik (1—2), vissza (3—4). Ügyeljünk arra, hogy a kettes ne csússzon le a hátrahajlásnál (beljebb üljön) és ha fél valaki a hátrahajlásnál, kézzel lenyúlhat.



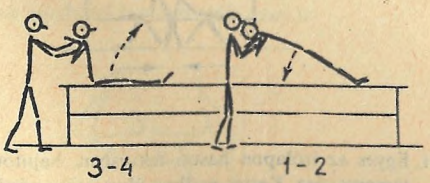
9. Egyes fekvőtámaszba helyezkedik, fogás a pad végén. Kettes vele szemben állva hajlított karral a társ mellét alulról megtámasztja (tenyér felfelé).
Térdnyújtással indítva igyekszik a kettes társát megemelni (1—2), vissza (3—4).

Változat:
— emelés közben a társ karját oldalra nyújtja,
— karlökéssel segít,
— emelő-magastartásig kitolja társát.



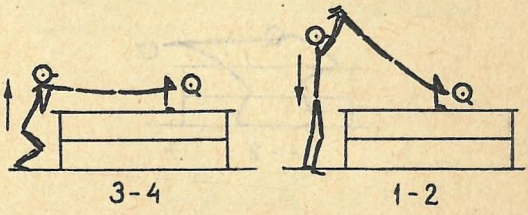
10. Egyes az irólap végén nyújtott ülésbe helyezkedik, kar oldalt. Kettes mögötte állva annak felkarját alulról, tenyérrel előre megfogja. Egyes csípőjét kinyomja (homorít) (1—2), vissza (3—4).

Változat:
— homorításban rugózások,
— homorítás közben a társ magastartásba kinyomja,
— kettes nyaknál fog.



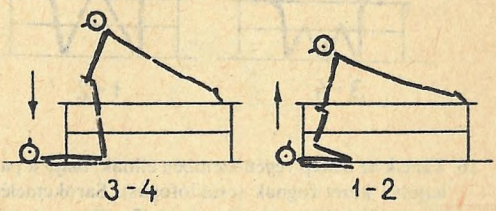
11. Egyes hajlított karú fekvőtámaszt vesz fel, majd a kettes a pad végén az egyes kiálló lábait vállaira téve megfogja. Kettes igyekszik a társa lábát magastartásba kinyomni (1—2), vissza (3—4).

Változat:
— az emeléssel egyidőben az egyes karnyújtást végez.



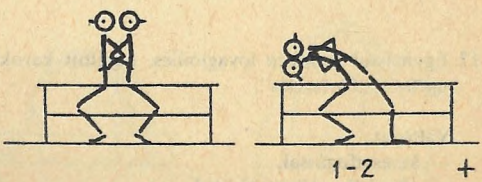
12. Egyes hanyatt fekszik az ülőpadon, lábait kissé terpesztve függőlegesen megemeli. A kettes az irólapon úgy vesz fekvőtámaszt, hogy kezével a társ talpára támaszkodik.
Egyes térdét hajlítva a társát süllyeszti (1—2), majd kinyomja (3—4).

Változat:
— a kettes közben karhajlítást és nyújtást végez. Ügyeljünk, hogy az egyes fogással stabilizálja magát.



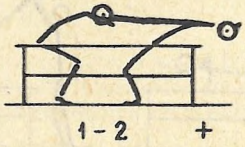
13. Az irólapon hátpárban könyökfűzéssel lovaglóülés. Egyes előrehajolva a társát magára emeli (1—2) ellentétesen (3—4).

Változat:
— magastartásban kézfogással. Ügyeljünk, hogy tanulóink háta (gerince) függőlegesen érintkezzen, és az emelésnél a társ térdnyújtással nyomja rá magát az emelőre.



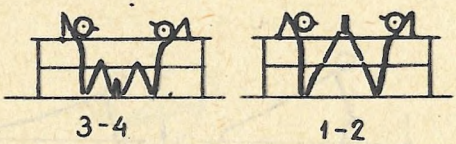
14. Egymással szemben lovaglóülésben csuklófogás. Az egyes hátrahajlik (1—2), ellentétesen (3—4).

Változat:
— az egyes az irólapon, kettes az ülőlapon nyújtott ülésben végzik a gyakorlatokat,
— a társ ellenállással nehezíti a hátrahajlást, a felülést.

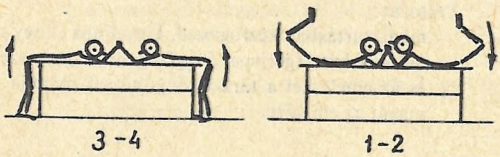


15. Egymással szemben az ülőpadon zsugorülés (talpak támaszkodnak, karok oldalt az irólapon). Egyszerre térdnyújtás (1—2), vissza (3—4).

Változat:
— csak egy lábbal,
— lábtartás cserével,
— biciklizés, oldalterpesz stb.

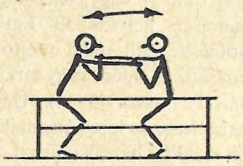


16. Társak az irólap végén szemben állnak, majd a padra hajolva kezet fognak (csuklófogás). Sarokemeléssel törzshajlítás hátra (1—2), vissza (3—4).
Ügyeljünk, hogy a gyakorlatot először a középső sorral kezdjük.



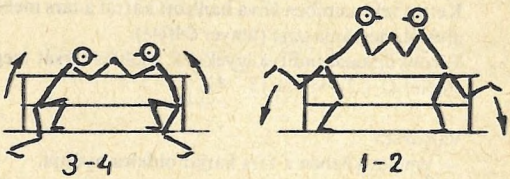
17. Egymással szemben lovaglóülés, hajlított karokkal ujjfűzés, „fűrészelés".

Változat:
— keresztfogással,
— ellenállás változtatásával.



18. Társak az ülőlap végén szemben állnak, egyik lábbal fellépnek, majd mindkét kézzel kezet fognak: egyszerre felállnak (1—2), vissza (3—4).

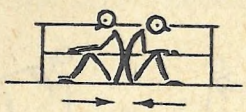
Változat:
— egy kézzel fognak,
— ülőlapon lábcserék,
— mérlegállás 3 mp. stb.



19. A padban ülőt a folyosóban álló társa vállánál fogva lenyomja, és nem engedi felállni.

20. Társak az ülőlap közepén háttal egymásnak támaszkodva zsugorülésbe helyezkednek. Ki tudja a másikat a padról letolni?

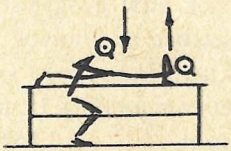
Szabály: kézzel támaszkodhatnak, de a padról nem szabad felemelkedni. Veszít, aki a lábát hamarabb leteszi.



21. Egyes az irólapon hason fekvésben, hajlított karú támaszt vesz. Kettes padban ülve a társ csípőjét egy

vagy két kézzel lefelé nyomva igyekszik megnehezíteni, hogy az fekvőtámaszba nyomja ki magát.

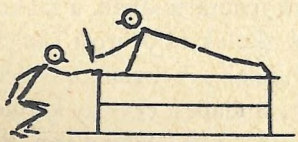
Változat:
— fejet nyomva egy, két kézzel stb.



22. Az írólapon szemben egymással nyújtott kartávolságra lovaglóülés. Ki tudja a jobb kéz tenyerével hamarabb megérinteni a másik fejét.
Megjegyzés: célszerű, ha egyik kezet hátrateszik, és azzal védeni nem szabad.
Védeni lehet: hátra, oldalra hajlással vagy a támadókarral.

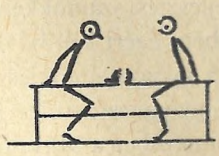
23. Egyes az írólapon fekvőtámaszba helyezkedik, a kettes vele szemben leguggol, és két kezét a társ kezei közé, a padra helyezi. Az egyes igyekszik a guggoló társ kezére ráütni.

Értékelés:
a megadott idő alatt ki hány találatot ért el, hány kísérletre sikerült elérni az első találatot stb.



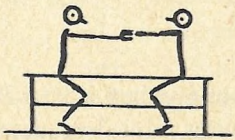
24. Minél távolabb az írólapon, egymással szemben lovaglóülés. Hátratett kéztartásból indítva, ki tudja a középre tett „sapkát" hamarabb elkapni?

Változat:
— karok kiindulási helyzetét változtatjuk.



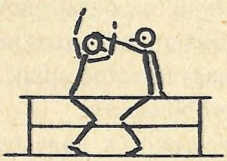
25. Írólapon szemben egymással, lovaglóülésben „vörös-pecsenye".

Változat:
egyes tenyerét a padra helyezi, majd a kettes, egyes és kettes sorrendben egymásra teszik kezüket. Az egyes a felső kezét igyekszik minél gyorsabban kihúzni, és a kettes kezére ráütni. Ha sikerült a játék, ismétlődik, ha nem, azaz a kettesnek sikerült elkapnia, az egyes saját kezére csap, és szerepcsere következik.



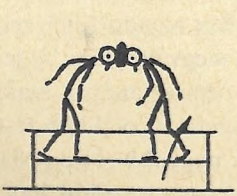
26. Egymással szemben lovaglóülésbe helyezkednek. A kettes az egyes fejére teszi az egyik kezét, az egyes pedig két kezét oldalt megemeli, és ilyen helyzetből indítva igyekszik a fején levő társa kezére ütni. Ha eltalálja nagyot csattan, ha nem, az egyes saját fejére csap, és csere következik.

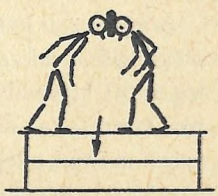
Megjegyzés:
Ügyeljünk, hogy a hangulatkeltő gyakorlatnál az ütés valóban a fejre, és ne az elé irányuljon.



27. Társak egymással szemben az ülőlapra állnak, és egy ruhadarabot homlokkal összeszorítanak. Feladat: úgy kell az írólapra fel- és lelépni, hogy a ruhadarab ne essen ki.

Változat:
— az írólapon előre, hátra mozognak,
— az írólap végén az egyik a padlóra lelép,
— mindketten lelépnek,
— léggömböt, labdát alkalmaznak stb.





A gyógytestnevelés fejlesztésének szükségessége

VARGA SÁNDOR

Az utóbbi években a közvélemény figyelme a testnevelés iránt örvendetesen megnövekedett. Természetes, hogy ezen belül, arányainak megfelelően, a gyógytestnevelés kérdéséről, problémáiról, jövőjéről is több írás jelent meg.

Ezek közül két cikk; a Magyarország 1975/5. számában Dr. Mónus András cikke: Vérszegény bajnok és A Testnevelés Tanítása 1975/3. számában Dr. Csider Tibor cikke: A gyógytestnevelés fejlődése 30 év tükrében az azonos problémák megírása miatt késztetett arra, hogy az oktató-nevelő munkának erről a területéről a főváros helyzetére vonatkozóan magyarázatot adjak a szerintem is meglevő problémákra.

A problémakörök nagy területei közül a legfontosabbaknak tartom:

- a szervezeti kérdéseket,
- a munkaerő-gazdálkodást,
- a létesítmény-, szer- és eszközellátottságot,
- a tartalmi munkát,
- a gyógytestnevelés jövőjét.

A szervezeti kérdések

A szervezeti kereteket az adott helyzetnek megfelelően célszerű megválasztani. A jelenleg adott helyzetben sem a tanárok szakirányú képzése (az általános iskolákban testnevelést tanító kollégák nagyobb része pedagógiai főiskolát végzett), sem az adott létszám (a tanulók 2–3%-a tartozik 10 éves távlatban a gyógytestnevelési kategóriába), Budapesten jelenleg és még sokáig nem teszi lehetővé azt, hogy a gyógytestnevelést az általános képzést nyújtó tanár vagy iskola vegye át.

Az orvosok által gyógytestnevelésre utalt tanulók esetében az arányok a következők: (Az összes tanulókhoz mért százalékos megoszlás és létszám az 1974/75. tanévben.)

alsó tagozat	1,05%,	818 tanuló,
felső tagozat	2,47%,	1557 tanuló,
gimnázium	4,04%,	930 tanuló,
szakközépiskola	2,20%,	622 tanuló.

(A szakmunkástanulók orvosi beutalása és az elfoglaltságukhoz mért részvétele ismert okok miatt még nem megoldott. Jelenleg a gyógytestnevelésben résztvevők száma 97 tanuló, az összes tanulók 0,29%-a.)

A tanulók gyógytestnevelésben való részesítése egy iskolára olyan differenciált fenntartást tenne szükségessé, ami a tanulók létszámához képest — hacsak a két nagy csoportra történő osztást (orthopaed 80% — belgyógyászati eset 20%) vesszük is figyelembe — nem oldható meg másképpen, csak úgy, hogy területi alapon a diagnózisban egymáshoz közel álló csoportok létrehozásával körzeti központok alakuljanak ki. Nem szólok arról, hogy az iskolák fenntartása is megoszlik. (Az általános iskolák és gimnáziumok a kerületi tanácsok fenntartásában, a szakmát adó középfokú iskolák a Fővárosi Tanács fenntartásában vannak.) A foglalkozás kerete jelenleg is adott; Budapest egy-egy kerületében 1—5 gyógytestnevelési központ van. Ezek további decentralizálását határozta el a Fővárosi Művelődésügyi Főosztály vezetése azoknak az adatoknak az alapján, amelyet a még rászoruló gyermekek tekintetében a gyógytestnevelő tanárok felmérései (nem az orvosok beutalása!) alapján fejlesztési számokként szerepeltetünk a tervekben. Ezért kell bővíteni még 20 tanárral és 26 gyógytestnevelési központtal (teremmel) a gyógytestnevelés lehetőségeit, melyre évi ütemezésben a Művelődésügyi Fő-

osztály 4 év alatt létesítmény-, személyi és tárgyi fejlesztésre 4 millió forintot tervezett be és ad is. Ebből 1 millió forintot 1975-ben az illetékes kerületi tanácsok már meg is kaptak.

Nem fogadható el szempontként az, hogy az orvosok annyi gyermeket utaljanak (utalnak) gyógytestnevelésre, amennyi hely van, hanem annyit kell beutalniuk amennyi erre rászorul. A beutaltakkal való foglalkozás a művelődésügyi feladatokat ellátó iskola fenntartó tanácsi szakigazgatási szervének feladata. Tehát objektív okok miatt (a rászoruló tanulók száma, a tanárok szakképzetlensége), ha a 10 éve tartó arányok a jelenlegiek maradnak, a tanuló saját iskolájában a gyógytestnevelés továbbra sem oldható meg.

A gyógytestnevelés szaktanárokkal való ellátása

Ez a kérdés a heti 3 óra testnevelés bevezetésével együtt jelentett gondot. Meg kell jegyeznem, hogy ez sem nagyobb probléma, mint általában a testnevelés tanításának szaktanári gondjai, csupán a meglevő tanárok számához mérten már 2—3 tanár más területre való távozása jobban érzékelhető. Ez a 100%-os feltöltés mellett is mindig gond volt, és az is marad, mert pl. beteg- vagy szülési szabadságon való távollét esetén gyógytestnevelőt csak gyógytestnevelővel lehet szakszerűen helyettesíteni. Ez azonban nem valóságos tanárhiány. Az kétségtelen, hogy évek összegében ki lehet mutatni az erről a területről való „elvándorlást".

Az üres helyeket azonban feltöltötték, ha másképpen nem, szerződéses, illetve óraadó tanárok alkalmazásával. A jelen helyzetben azért tűnik a helyzet súlyosabbnak, mert nemcsak az állomány megtartásáról van szó, hanem — mint említettem — a heti 3 testnevelési órán felül is fejleszteni kell a gyógytestnevelési központok, ezzel összefüggésben a gyógytestnevelő tanárok számát.

A heti 3 testnevelési óra bevezetésével Budapesten is nagyobb volt a lehetőség az általános tantervű osztályokban való tanításra minden iskolatípusban, ezért néhány kolléga ezt a lehetőséget ragadta meg. Tiszteletre méltó, hogy a gyógytestnevelő tanárok zöme — mintegy 80%-a — kitartott eredeti hivatása mellett. A munkahelycserével kapcsolatban felsorolt okok; több helyen, és a tanítási műszakkal ellentétes tanítás, olyan kérdések, amelyeket az ezen a területen dolgozó kollégák mindig éreztek, mégsem jutottak arra az elhatározásra, hogy emiatt hivatásukat elhagyják. A fejlesztést figyelembe véve megvan a remény arra, hogy helyzetük és megbecsülésük fokozatosan tovább fog javulni. Erre utal a főosztályvezetőnek az iskolafenntartókhoz írt utasítása is: „Felhívom figyelmét a gyógytestnevelő tanárok anyagi helyzetének a kerület lehetőségeihez mért javítására." Kísérletképpen Budapest három kerületében a gyógytestnevelő tanárok nem törzsiskolához tartoznak, hanem a kerületi tanács művelődésügyi osztályának Nevelési Tanácsadójában kaptak helyet. Állományuk, bérük tehát nem terhel iskolát, róluk az eddigi tapasztalatok szerint a kerületi tanács is közvetlenebbül tud gondoskodni. A hovatartozásról a gyógytestnevelő tanárok véleménye megoszlik.

Budapesten jelenleg sincs meglevő gyógytestnevelési központ, ahol a beutalt gyermekek szakszerű ellátásáról ne gondoskodnának. Az oktatás területén az általános tantervű és testnevelés szakosított osztályoknál már a heti 3—5 órás testnevelőtanár-szükséglet feltöltése a szokásos évi munkaerőmozgás arányait mutatja, ezért remény van arra, hogy a gyógytestnevelésre szakképzettek — ha az oktatás területén akarnak dolgozni — itt fognak elhelyezkedni és megmaradni. Természetesen a munkavállalás és a munkahely-változtatás a munkavállaló joga. Nagy érték és biztosíték erre (ha a hivatásérzetet sikerül a szakképzés alatt felkelteni és a munkában is megtartani) a tanári élethivatással együtt járó ál-

dozatos gyermekszeretet. Egyébként a pedagógusokra vonatkozó bérutasításban rögzítettek a gyógytestnevelőkre is vonatkoznak, sőt Budapesten beleértjük ebbe a tanáronként heti 4 óra tömegsport-foglalkozást is, melyet a gyógytestnevelés sajátosságainak megfelelően alkalmaznak. Igaz, hogy helyszűke miatt ezzel a lehetőséggel az elmúlt tanévben csak hat kerület élt. Bérezésben, jutalomban, kitüntetésben a gyógytestnevelők arányszáma nem rosszabb, mint a többi testnevelő tanáré. 1970-től 17 kerületben 24 tanár 22 alkalommal részesült rendkívüli feljebb sorolásban, 24 alkalommal pénzjutalomban és 3 alkalommal miniszteri kitüntetésben. Az igaz, hogy jövedelemben lemaradnak a többi testnevelő tanártól.

Létesítmény-, szer-, eszközellátottság

Budapesten létesítmény szempontjából — a testnevelés általános ellátottságához képest — a gyógytestnevelés rosszabb helyzetben van. Az elmúlt tanévben 55 létesítményben volt gyógytestnevelés; ebből 8 önálló gyógytestnevelési tornateremben, 43 az általános tantervű osztályok tornatermében és 4 szükségtornateremben. Kiegészítő gyógyúszást végeztek 27 uszodában. Ehhez képest szükséges javítani a helyzetet 26 önálló gyógytestnevelési teremmel a következő 4 évben. Ebből a folyó tanévben, a négyéves fejlesztés első ütemeként, nyolc kerület hoz (hozott) létre önálló gyógytestnevelési termet annak az ösztönzésnek az alapján, hogy a Művelődésügyi Főosztály minden létrehozott gyógytestnevelési teremhez 100 000,— Ft-ot biztosít felszerelésre, ezenkívül egy új tanár bérét is adja. A következő években a fővárosnak még 16 kerületében lesz hasonló fejlesztés. Ezen a fejlesztésen kívül a szükség szerint összesen még 100 000,— Ft felszerelési juttatást kapnak 3 év alatt a lemaradott kerületek. Ezzel a gyógytestnevelési központok az általunk megállapított 42 féle eszközzel — ezek között a gyógytestnevelés speciális eszközeivel is — el lesznek látva.

Meg kell jegyeznünk, hogy a gyógytestnevelés eszközellátottsága ma sem rosszabb, mint az általános testnevelésé. A problémát az okozza, hogy a sok létesítménynek a gyógytestnevelés speciális eszközeivel való ellátása nem egyenletes, és tárolása egyes helyeken gondot okoz.

Tapasztalatunk szerint a foglalkozások helyének biztosításánál a jogok és kötelességek a gyakorlatban összekeveredtek. Ezért egyikmásik kollégánk a tanár javaslattevő szerepét összekeveri az iskolafenntartó hatóságnak azzal a kötelezettségével, hogy az oktatási alapfeladatot jelentő gyógytestnevelési terem biztosítása az iskolafenntartó feladata. Ez a jóhiszemű tévedés éppen a cikkeket író kollégák kerületében volt így, ezért részükről a gyakorlatból táplálkozó pesszimizmus érthető is. A folyó tanévben a létesítmények biztosításához a szakközépiskolai tanulók arányában a főváros Szakoktatási Osztálya is hozzájárult egyes szakközépiskolák tornatermének gyógytestnevelési célokra való biztosításával. Ez már a fejlesztési terven felüli lehetőséget nyújtja.

Tartalmi munka

A tartalmi munkáról csak annyiban szólok, amennyire ez az oktatás szervezeti kereteit és lehetőségeit érinti. A működő gyógytestnevelő kollégák magas hivatástudatáról, korszerű felkészültségéről tanúskodik az, hogy az orthopaed esetektől az egészen komplikált szívbetegekig és az epilepsziások csoportjáig minden területen eredményes munkát végeznek. Az orvosok kiváló együttműködéssel segítik a gyógytestnevelők nehéz munkáját.

Az eredményes és elmélyült munka feltételei helyenként három területen nem kielégítőek:

1. A nyugodt munkavégzést nem teszi lehetővé az, hogy egy-egy gyógytestnevelő tanár nemcsak áttanít a törzsiskolájából, hanem

még 2—3 helyen „vándor tanár", ami munkakedvvesztést, fásultságot eredményezhet. Ez azonban nemcsak a gyógytestnevelő sajátos problémája, hanem minden olyan tanáré, aki kötelező óraszámát nem tudja egy adott iskolában, illetve egy tanítási műszakban teljesíteni. Az eddig elmondottak alapján történő fejlesztéssel ezt a vándorlást iparkodunk a több gyógytestnevelési központ létrehozásával, illetve új tanárok alkalmazásával a minimumra szorítani.

2. A létesítmények elégtelensége. Emiatt nem tudjuk mindenütt megvalósítani a szükséges gyógyúszást, illetve a tanórán kívüli foglalkozásokat. Ezért a gyógytestnevelők a túlóra lehetőséget sem tudják kimeríteni. (35 tanárnak, heti 136 túlórája van, jóllehet a lehetőséget 350 túlórára is meg lehetne adni.)

3. A tanulónak a tanítási műszakjával ellentétes időben kell a gyógytestnevelési foglalkozáson részt venni, amin a jelenlegi megoldásban csak úgy tudtunk segíteni, hogy a lakóhelyéhez legközelebb eső gyógytestnevelési központba is járhat foglalkozásra. Ezzel a lehetőséggel 358 tanuló (a gyógytestnevelésre utalt tanulók kb. 7%-a) élt az elmúlt tanévben.

A gyógytestnevelés jövője

A helyzet csak néhány fontosnak tartott szempont szerinti felvázolása sem ösztönöz arra a következtetésre, hogy a gyógytestnevelés jövőjét az biztosítaná, ha azt minden iskolára alapfeladatként áthárítanánk. Már a szakképzettség hiánya is gátolja ezt, mert a Testnevelési Főiskolán csak az 1960 után végzett tanárok — alapképzésük és nem szakképzésük alapján — tudnák ezt a feladatot átvenni. A külön, különösen a diagnózisonkénti külön tanulócsoportban való foglalkozás egy-egy iskola tanulóival nem tűnik lehetségesnek. Ezt a könnyített testnevelésre utaltak (számuk megegyezik a gyógytestnevelésre utaltak számával, kb. 2%), külön tanulócsoportban való foglalkoztatásának hely- és órakeret-problémái is alátámasztják. A könnyített és gyógytestnevelési csoportok vegyítése a csoportnagyság miatt sem lehetséges, de nem oldaná meg az egyedi foglalkozásig lemenő oktatást sem. Ez pedig a gyógytestnevelésben szükséges. Nem csekély óraszámban (csoportonként 8—16 fővel és heti 3 órával számolva) a tanulók 92—94%-ának testnevelési és sportolási lehetőségei rovására lehetne igénybe venni minden iskola tornatermét.

A gyógytestnevelésre utalt tanulók foglalkozásainak látogatása és időszakos vizsgálatainak elvégzése a szétaprózott sok hely miatt az orvosok részéről lehetetlenné válna, és feloldódna a tanulók általános egészségügyi ellátásában.

Ezért, és a helyszűke miatt, le nem írt indokok alapján a gyógytestnevelés jelenlegi szervezeti keretek közötti továbbfejlesztését, mint a testnevelés speciális formáját, továbbra is szükségesnek tartom.

Az egészséges életre nevelés alapfeltételei

KÁLMÁNCHEY TIBORNÉ

Az egészséges életre nevelés természetszerűen nem korlátozódik a testi nevelésre, hanem annál sokkal szélesebb kategória. Az iskolában nemcsak a testnevelő tanár feladata az egészségre nevelés, hanem az egész intézmény összehangolt munkájának eredménye. A testkultúra és a pszichikai, szellemi ráhatások harmonikus kialakítása az, ami a szocialista társadalomban az egészséges emberek formálásához vezet el. A téma kidolgozásához az szükséges, hogy egyenként vizsgáljuk meg az egészséges életforma tényezőit, alapfeltételeit, és iskolai helyzetképet adva kifejtsük véleményünket, álláspontunkat a jobb eredmények érdekében.

Abból a sajnálatos tényből kell kiindulnunk, hogy ifjúságunk egy része — elég tekintélyes része — ma még nem él egészséges életet. Ezért vált fontos kormányprogrammá ennek a problémának a jobb megoldása. Nézzük először a testi fejlődés fogyatékosságait! Nem véletlen, hogy az iskolában már az 1973—74-es tanévben bevezették a harmadik testnevelési órát, és kiszélesítették a tömegsportot. Ezzel egyrészt nagyobb hangsúlyt kapott a testkultúra fontossága, másrészt az iskoláskorban helyes irányba terelődnek gyermekeink fölös energiái. A versenysportolókat leszámítva ugyanis tanulóink jelentékeny részének testedzése hiányos és korszerűtlen volt, emellett rendszertelen és szervezetlen is. Ehhez járult az akceleráció néhány káros hatása. Jogos volt a honvédség illetékes szerveinek megállapítása: katonaköteles ifjaink közül sokan hosszúra nőttek, de válluk keskeny, izomzatuk gyönge, tartásuk görbe, mellük beesett. Mindezek az adottságok bizony elég sok fiatalt alkalmatlanná tettek a katonai szolgálatra. A testi megterhelést jól bíró, szívós, izmos 40—50 év körüli nemzedék utódai a jobb életkörülmények következtében testi felépítésükben megváltoztak, nem mindig szerencsés irányban. Az okokat talán részben az ötvenes és hatvanas években kialakult helytelen szemléletben is kereshetjük. A szülők egy része más sorsot szánt gyermekének, mint amilyen az övé volt. Ma nálunk nincsenek nélkülöző, éhes, mezítlábas gyermekek, de annál több az elkényeztetett, félrenevelt fiatal. A szabadságot sokan úgy értelmezik, hogy legyen a gyermeknek is minden szabad. Igényeit, vágyait a szülők gyakran erejükön felül is teljesítik. Nem nevelik keménnyé, ellenállóvá, önállóvá és akaraterőssé, hanem inkább mindent elnéznek neki, azt is, amit maguknak sohasem engedtek volna meg. A felnövekvő fiatal generáció egy része elpuhult, és az önfegyelmet alig ismeri. Már a 10—12 évesek is alig akarnak gyermekek lenni, hanem szokásaikban, életstílusukban, de még beszédmodorukban is egyre inkább a felnőtteket utánozzák, és általában azt a környezetet, amelyben élnek. A felnőttet-játszás időszaka általában a 12—14 éves korban indul el, amikor a cigarettázás, a trágár beszéd szinte elképesztő módon terjed, sőt néhol már valósággal a tekintély egyik ismérve egymás között. Később a beatzene és a szex tölti ki a fiatalok egy jó részének érdeklődését. Sajnos, a felnőttek között elég sokan vannak, akik a fejlődés melléktermékeként fogják fel ezt az orientációt, nem tulajdonítanak neki túl nagy jelentőséget. — Majd kinövi a gyerek! — mondják. Pedig a 17—20 éves korra a helyzet csak rosszabbodik. A szülők egy része későn és megdöbbenve tapasztalja, hogy hova vezetett a szabadosság, a túlzott engedékenység. Persze sok minden volna, amivel kedvezően lehetne befolyásolni ezt a nem kívánatos fejlődésvonalat: nemesebb, értékesebb célok felé irányítani a fiatalságot. Csak nehezen találunk rá időt és lehetőséget. A szülők gyakran azzal hárítják el magukról a felelősséget, hogy ők nem érnek rá. Ott az iskola, miért nem nevel jobban? A pedagógus való-

ban sokat tehet, de nem mindent. És főleg nem veheti át teljesen a családi nevelés munkáját és feladatait.

Összefoglalva tehát, megállapítható, hogy az ifjúság nem kis részének életmódja nem egészséges, és egész környezete felelős abban, hogy nevelésében igen komoly hiányosságok vannak. A kérdés most már csak az, hogy miképpen, milyen eszközökkel lehet ezen változtatni, milyen lehetőségeink vannak az adott körülmények között az ifjúság jobb, egészségesebb életformájának kialakítására.

Az egész kérdéskomplexumot az alábbi hármas egységbe szeretném megvizsgálni:

1. Az életre nevelés *megszervezése* az iskola- és osztályközösségekben.
2. A testi nevelés fokozottabb előtérbe állítása.
3. A pszichikai ráhatások összehangolása az iskolában.

Ad-1. Nem véletlen, hogy az egészséges életre nevelés ügyében a jó iskolai szervezőmunka került az első helyre. Be kell látnunk, hogy hozzáértő szervezés nélkül semmi sem megy, és ezen a téren nem állunk a legjobban. Mint ahogy egy gyárban vagy egy állami gazdaságban a tennivalók megszervezése és koordinálása a legfontosabb, az iskolai munka sem képzelhető el megfelelő szervezettség nélkül. Semmilyen vonatkozásban, így az egészséges életmód kérdésében sem. Ha az egészséges életre nevelés feladatait az egész tantestület nagyon fontosnak tartja, ennek már a házirendben is tükröződnie kell. Ebben pontról pontra fel kell tüntetni, hogy kitől mit várunk el. Csak olyan követelményeket szabad támasztani, amik megvalósíthatók, nem kampányszerűek, hanem napról napra folyamatosan teljesíthetők anélkül, hogy az oktató-nevelő munka kialakult rendjét és összhangját megbontanák. Persze a házirend mindenkire kötelező megtartását folyamatosan ellenőrizni is kell. Nehéz szívvel szoktuk leírni ezeket a szavakat, hogy „kötelező", meg „ellenőrzés", pedig mindenki tudja, hogy a szocialista társadalom sem lehet meg ezek nélkül. Csak egy példát mondok az egészségre nevelés témaköréből. Miniszteri rendelet írja elő, hogy az iskolában a tanulóknak tilos a dohányzás. Fontos és az egészségre nevelés szempontjából rendkívül hasznos intézkedés ez. Ki van írva nagy betűkkel az iskolákban, de a legtöbb helyen nem hajtják végre elég szigorúan, illetve nem ellenőrzik a végrehajtását. Néhol a pedagógusok is „kiskapukat" keresnek, mert úgy érzik, nincs erejük ahhoz, hogy a rendelkezésnek érvényt szerezzenek. Többen — nagyon jellemzően és főleg a középiskolákban — úgy értelmezik a határozott intézkedést, hogy az osztálytermekben nincs dohányzás (ez eddig sem volt), de az udvaron vagy a folyosók kijelölt részében, a lépcsőfeljáratokban, pincében stb. már lehet. Elnézhető, mint ahogy el is nézik sokan, vagy úgy tesznek, mintha nem vennék észre. Így a 14—18 éves fiúk és lányok nagy része intenzíven dohányzik. Sajnos, vannak még dolgok az iskolák életében, ahol a meggyőzés, az öntudatra apellálás — úgy tűnik — önmagában nem vezet kellő eredményre. Különösen súlyos hiba, ha a pedagógus azért elnéző, mert belsőleg maga sem ért egyet a tiltó rendelkezésekkel. Ilyenkor a nevelő maga is fegyelmezetlenségről tesz tanúbizonyságot. Egy ilyen miniszteri intézkedés előtt helye lehet bizonyos vitának. Az Oktatási Minisztérium általában minden fontos kérdést előzetesen vitára szokott bocsátani. De ha már egy miniszteri rendelet megjelent, akkor már semmiféle vitának helye nincs, csak a maradéktalan végrehajtásnak. A fegyelem és önfegyelem a szocialista együttélés egyik alapvető kelléke, de ebben a tekintetben mi még bizonyára nem állunk az első helyen a világranglistán. A vitatkozásban — úgy gondolom — már megközelítjük a világszínvonalat.

Az egészséges életre nevelés iskolai alapjainak megszervezése sok apróságnak látszó dolgot magával hoz. Szervezés, szoktatás és ellenőrzés kérdése pl. az is, hogy az óraközi szünetekben a termeket rendszeresen kiszellőztessék, hogy jó időben a tanulók természetesnek tekintsék az udvarra vonulást akkor is, ha hideg van, és mozogjanak minél többet; hogy néha, ha szemmel láthatóan szükség van rá, akár az óra közben is végeztessünk néhány perces testmozgást az ülőmunka ellensúlyozására; hogy a hivatalsegédek rendszeresen

kitakarítsanak minden helyiséget, és le is törülgessenek. (Hol kapni ma ilyeneket?) Minden vezető tudja, mi kellene az egészséges környezet, a feltétlen tisztaság megteremtéséhez. De sajnos, az iskolák egy részében legfeljebb a kérlelő rábeszélés fordul elő, nem sok eredménnyel, a határozott követelmény pedig egészen kimegy a divatból.

Ad-2. A testi nevelés irányítása elsősorban a testnevelő tanár gondja. A tornaórák általában osztályközösségben folynak, de a testnevelő tanár fogja össze az egész iskola sportéletét, annak különböző szakágazatait is. A felszabadulás óta a testnevelő tanárok felkészítése igen sokat fejlődött a kor követelményeinek megfelelően és a technika vívmányainak felhasználásával. Most már remélhető, hogy a pedagógiailag is kellőképpen helytállni tudó testnevelő tanárnak egyre inkább sikerül bizonyítania alkalmasságát. Ehhez nyújt segítséget az állami vezetés is. A szakmai felkészítés során minden testnevelő megtanulja azokat az élettani és anatómiai tudnivalókat, amelyek figyelembe vételével az előírt tanmenetet okosan alkalmazhatja az iskolában. Munkáját rendkívüli felelősséggel, tervszerűen és céltudatosan kell végeznie. Egyénisége, fellépése, a tanulókkal való kapcsolat nagymértékben befolyásolhatja az egész tanulóifjúság külső fegyelmét éppúgy, mint a meggyőződésből fakadó belső fegyelmezettséget. Magára hagyva, egyedül természetesen nem végezhet igazán jó munkát; szüksége van az egész testület támogatására, egységes szemléletre is. De az igazi motor mégiscsak a testnevelő tanár. Ahhoz, hogy az ifjúságot egészséges életre, magas színvonalú testkultúrára szoktassa, rendkívüli szervező- és irányítóképességre van szüksége. Sajnos, néhány helyen az egészséges életre nevelés ügyét a tantestület egy része még mindig a testnevelő tanár kizárólagos dolgának tekinti, s így nehéz körülmények között kell végeznie munkáját, kevés segítséget kap hozzá.

A testnevelő tanárnak fokozottabban kell foglalkoznia olyan dolgokkal, amelyek a tanmenetekben gyakran nem kapnak kellő hangsúlyt. Annál is inkább szükség van erre, mert néhány testnevelő tanár beleesik abba a hibába, hogy csak a jó sportolókkal szeret foglalkozni, pedig a tanulók nagyobbik része nem ilyenekből áll. Két mozzanatot emelnék ki: hálátlanabb és kevésbé látványos ugyan, de a tömegek szempontjából rendkívül fontos. Ezek:

a) A tartási rendellenességek állandó javítása.

b) A helyes légzés megtanítása és ezzel együtt a légzés és mozgás szinkronizálása.

Ha végignézünk egy tornasort, még a laikus is észreveszi a rengeteg tartási hibát. A hanyag tartás érthető módon különösen az akcelerált tanulókra jellemző. Ezeket fizikai adottságaik figyelembevételével kell erősíteni, és igen fontos lenne, hogy legalább a harmadik testnevelési órán általános jellegű és speciális tartásjavító gyakorlatokat végezzenek. A tévében, rádióban elhangzó orvosi előadások is igazolják, hogy sokan még felnőtt korban sem tudnak helyesen lélegezni. Néha a divatnak megfelelő öltözködés is károsan befolyásolja a természetes, teljes légzést. Ezért a légzés nem elég gazdaságos, mert a tüdőnek csak egy bizonyos részét veszi igénybe. Teljes légzésen általában az ún. jógalégzést szoktuk érteni, mely a tüdőt alulról tölti fel levegővel, és sokkal kevesebb energiával több oxigént juttat a szervezetbe, jó hatással van a vérkeringésre és a szívműködésre. Ha pedig közben mozgást is végzünk, akkor különösen fontos a helyes légzés beidegződése, mert így a szívre kevesebb munka hárul. Mindenfajta sportolás és egyáltalán az egészséges testi nevelés legfőbb követelménye a gazdaságos be- és kilégzés helyes ritmusának kialakítása, ennek élettani jelentősége óriási.

A légzés és mozgás összekapcsolásának legjobb lehetősége a futás, amit a leghasznosabb alapozó jellegű gyakorlatnak kell tekintenünk. Nem a különböző távokra tervezett, versenyszerű futásra gondolok elsősorban, hanem a naponta, lehetőleg szabad levegőn végezhető rendszeres és fokozatosan fejlesztett futógyakorlatokra a testnevelő órákon és azon kívül is. Ennek megvan a maga öntörvénye, felépítése, technikai lebonyolítása, amit a testnevelő tanárok jól ismernek. A futás

a test minden részét edzi, kitartásra nevel, akaraterőt, állóképességet fejleszt. Kár, hogy nálunk pl. az ún. „kocogó mozgalom" a felnőttek körében amilyen reményteljesen indult, olyan siralmasan ellanyhult. Nem értem, miért csak nálunk szégyellik a háztömbök körüli kocogást. Vannak országok, ahol ez már régen általános szokás. A mozgásigény velünk született életösztön, és különösen az alapozó jellegű sportágakat, mint a futás, úszás állandóan gyakorolnunk és fejlesztenünk kellene.

A testnevelő tanár legfőbb segítője az iskolaorvos. Ha gyakrabban meglátogatná a testnevelési órákat, bizonyára másképpen alakulna a testnevelés alól való felmentések kérdése is. Magyarországon rendkívül humánusan, szinte egyedülálló gonddal több kategóriát állapítottak meg. Sajnos, az intézkedés adta lehetőségeket nem mindenütt használják ki megfelelően. Különböző nehézségekre szoktak hivatkozni, pedig az igazi ok a szervezetlenség, az ellenőrzés hiánya és a szemléletben mutatkozó közönyösség. A fentiekkel bizonyos mértékben összefügg, hogy Magyarországon a 40 éven felüliek 25%-a elhízott. Ez olyan kóros állapot, amely az életet megrövidítheti. Több áldozatot követel, mint a rákbetegség. Az elhízásnak a következményei lehetnek a szívinfarktus, a magas vérnyomás, a cukorbetegség. Az igazságnak tartozunk azzal, hogy az elhízás nem csupán magyar probléma, és nemcsak a túltápláltság következménye, hanem bonyolult és még sok vonatkozásban tisztázatlan hormonális folyamatok hatása is. Iskoláskorban aránylag könnyen meg lehet különböztetni a kóros elváltozást az egyszerű obesitastól, és eredményesen változtathatunk rajta főleg gyógytestnevelési órákon. De ezenkívül is fel tudjuk készíteni a tanulókat arra, hogy rádöbbenjenek a mozgásszegény életmód káros következményeire. Felnőtteknél már, amikor a túlzott kalóriabevitel is befolyásolja az elhízást, nehezebb a helyzet. Az iskolás gyermek azonban szeret mozogni, játszani, és ha ezt a természetes adottságot nem hanyagoljuk el, máris sokat tehetünk. Ha sikerül a rendszeres és tervszerű mozgást úgy megszerettetnünk, hogy az szinte szükségletté váljék, amit felnőtt korban is igényel az ember, úgy, mint bármely más életfunkciót, akkor nemcsak a magunk számára szereznénk egészséges öregséget, hanem sok pénzt is megtakarítanánk abból, amit ma még orvosságokra költünk.

Ad-3. (A pszichikai ráhatások összehangolása.) Ép testben ép lélek — mondja a régi latin közmondás. Nálunk azonban a mentálhigiéne még mindig kissé elhanyagolt terület annak ellenére, hogy elméletével kiváló szakemberek foglalkoztak. A szakirodalomban elhatárolják a vegetatív dystoniát és a neurózist, de a gyakorlatban a két elváltozás érintkezik egymással. A vegetatív dystonia az akaratunktól független idegrendszer egyensúlyi zavara. A tünetek biológiai síkon zajlanak le anélkül, hogy a személyiség vagy az érzelmi élet lényeges zavart szenvedne. Viszonylag kevéssé érinti a szociális magatartási normákat. Az ilyen személyre az jellemző, hogy a testi panaszok végtelen áradatát sorolja fel. Aránylag kis, objektíve kimutatható bajok lényegesen nagyobb szubjektív tünetekben jelentkeznek (szívszúrás, fejfájás, szédülés).

A neurózis a személyiség adaptációs elégtelenségén alapszik. A legújabb kutatások pontosan rögzítették fiziológiai, élettani hátterét. A neurózisban a testi és lelki folyamatok összefonódnak. Mégis az újabb vizsgálatok és kísérletek azt mutatják, hogy a neurózis problémája lelki oldalról jobban megközelíthető. Kiváltója valamilyen súlyos konfliktus, ami a feszültséget továbbra is fenntartja, és ez szorongásban jelentkezik. Tünetei az alábbiak lehetnek: sápadt arc, gyors légzés, szapora pulzus, izzadás, esetleg szívtáji panaszok, gyomorfájás, bélbántalmak stb. A neurotikus személyiség kialakulása gyakran már a gyermekkorban elkezdődik. Döntő fontosságú a családi környezet negatív hatása. Iskoláskorban a tünetek oka lehet a feleléstől való rettegés, a vizsgák okozta szorongás. A sikerélmény hiánya, a kudarctól, szégyentől való előzetes félelem végül is a teljes teljesítménycsökkenéshez vezethet el.

A neurotikus személy jellemző állapota lehet az agresszió is. Vagy a környezetében vél felfedezni ellene irányuló agressziót (pl. a

„pikkel" rá a tanár), vagy saját agresszióját másokon, esetleg állatokon, tárgyakon, szélsőséges esetben esetleg önagresszió formájában is levezetheti. Az iskolában ezekre a tanulókra nem fordítanak általában kellő gondot, ami nem is csoda, mert ők sajátos egyéni bánásmódot kívánnak meg, amire gyakran nincs elég idő. Pedig ilyen tanulókból elég sok van, és jó szemű, lelkiismeretes pedagógus sokat segíthet rajtuk. Egyéni elbeszélgetés, egy-egy biztató szó a felelésnél, egy-egy mosoly segít feloldani a feszültséget. Azt kell világosan látnunk, hogy lelkileg sérült gyerekekről van itt szó, ami különböző okokra vezethető vissza, de egy dolog mindnyájuknál közös. Az, hogy rendkívül érzékenyek, és nagyon igénylik a szeretetet. Ha a tanuló törődést, szeretetet érez a nevelők részéről, gátlásai feloldódnak, és nagyobb teljesítményre is képes. Persze a velük való foglalkozás időigényes és nagyon fárasztó munka, de a jó pedagógusnak éppen az ilyen gyerekeknél kell néha átvenni a szülő szerepét is, olyan szülőkét, akik bizony olykor nem javítanak, hanem rontanak a helyzeten.

A pszichikai ráhatással kapcsolatban külön is foglalkoznunk kell egy sajátos és újabban egyre terjedő betegséggel. Ez az ifjúkori magas vérnyomás. A hypertonia elterjedése már a fiatalkorban világjelenség. Valószínű, hogy a civilizációs környezetben kialakuló és az idegrendszert terhelő életforma idézi elő. A serdülőkori hypertonia természetesen pszichés feszültséggel jár együtt, amit elég nehéz nyomon követni. Látszólag ezek a tanulók kiegyensúlyozott életűek, de a látszat mögött tartós feszültség húzódhatik meg, ami adódhatik családi konfliktusokból, iskolai túlterhelésből, életmódból, érzelmi hatásokból stb. Munkatűrő képességük sokszor nem áll arányban az iskola követelményrendszerével, bár próbálják megállni a helyüket. De személyiségük még kialakulatlan, ezért nem képesek úgy ellazulni, hogy a tartós feszültség okozta fáradtságot időben kipihenjék, és úgy dolgozzák fel, mint a felnőttek. Így a szinte folyamatos feszültség fokozatosan áttevődik vegetatív területre, és felborítja az érszabályozási rendszer egyensúlyát. A pedagógusnak ezekben az esetekben kettős feladata van. Először is meg kell tanítani a gyermeket a pszichés ellazulásra. Sajnos, ehhez több szakember kellene, főleg iskolai pszichológus, ami még általában nincs. Pedig az ifjúkori hypertonia egyre terjed. A másik feladat már könnyebbnek látszik, bár sok törődést kíván és sok időt. Meg kell mutatni az ilyen tanulóknak a helyes életstílus kialakításához vezető utat. Arra kell nevelni őket, hogy reálisan értékeljék környezetüket, és annak hatásait ne csupán érzelmi síkon, konfliktusok árán dolgozzák fel.

Azt hiszem, az elmondottakból is kitűnik, hogy az egészséges életmód megvalósítása egy intézmény összehangolt hatásrendszerében sokkal nehezebb feladat, mint amilyennek első pillanatra látszik. Ma még országos méretekben is csak igen kevés helyen beszélhetünk valóban céltudatosan összehangolt hatásrendszerről. Nincs elegendő tapasztalati anyag, és ezért a témát aligha lehet úgy kifejteni, hogy az szakmailag és pedagógiai szempontból egyaránt iránymutató lehessen. Dolgozatomban azokra a területekre kívántam a figyelmet felhívni, amelyeket fontosnak ítéltem meg, és amelyeknek alapos ismerete nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a munkát helyesen kezdhessük el. Mert még csak az elkezdésről lehet szó. Sok vonatkozásban a problémák elvi tisztázása is várat magára, gyakorlatilag pedig még nagyon keveset tettünk. A közfigyelem elsősorban a magyar versenysport felé fordult, pedig az ifjúság széles tömegeinek egészséges életre nevelése legalább ilyen fontos feladat. Ha sikerült másokban is gondolatokat ébresztenem, akkor eszmefuttatásom nem volt hiábavaló.

Irodalom

Dr. Horányi Béla: A mentálhygénie fontossága. Orv. Hetilap, 1974.

Henrik Seyffarth: Lazíts és légy egészséges! Gondolat, Bp. 1972.

Csider Tibor—Kránitz Istvánné: Gyógyító testmozgás. Sport, Bp. 1972.

Dely Károly: Jóga. Medicina, Bp. 1971.

Espanshade, Campbell, Pohndorf és Ikeda beszámolói a Nemzetközi Ifjúsági Kongresszuson, 1960-ban.

Az akarat szerepe a mozgásigény szokássá válásában

DR. KARDOS ALAJOS

Az ifjúság testi és szellemi fejlődéséért közvetlen felelős szülők és nevelők előtt sem ismeretlen az a tény, hogy a gyermek kezdeti, szinte kielégíthetetlen mozgásvágya, testedzés iránti igénye, aktivitása idővel, a lehetőségek növekedése és a társadalmi elvárások ellenére mindinkább csökken.

E nem kívánatos és elgondolkodtató jelenség okának feltárása, valamint a helyes szemléletre és tettrekészségre nevelés módszerének kidolgozása a szakembereket és a kutatókat egyaránt foglalkoztatja.

Az e területen végzett eddigi vizsgálódások és tudományos megállapítások értékesek ugyan a szocialista testkultúra, a testnevelés és a sport számára, de a kérdéses *aktivitás* fenntartását biztosító *személyiségjegyek* szerepének tisztázása, kissé elmaradt pl. a fizikai képességek fontossága és jelentősége hangsúlyozása mellett. Kíséreljük meg ezért, a személyiség vizsgálata során, néhány elfogadható konklúzió erejéig választ kapni arra, vajon mi is a gyermekkori mérhetetlen mozgásvágy fenntartásának, illetve szokássá válásának kritériuma, döntő tényezője!

Ennek érdekében, a személyiségjegyek közül kiemelhetjük azt a komponenst, amely mindennemű tudatos mozgástevékenység hajtóereje, tettre kényszerítő eleme.

Ez azért sem jelenthet nehézséget, mert már korábbi vizsgálatok kiderítették, hogy a pszichikus folyamatok közül az intellektuális és emocionális részek csak feltételei a cselekvésnek, viszont az akarati folyamat az aktivitás rugója, a sikeres tevékenység biztosítéka.

Következésképpen az *akarat*, illetve az

Helyreigazítás

A Testnevelés Tanítása XI. évfolyam 1975. évi 4. szám 123. oldalán megjelent „Gerincferdülések javítása" című tanulmánnyal kapcsolatban.

1.125. oldal „A gerincferdülések formái, törvényszerűségei 2. pontja helyesen: „Oldalirányú síkban, *hátulnézetben* Skoliosis. Ugyanis az oldalsíkban létrejött görbületeket a hátat nézve látjuk legtisztábban.

2.125. oldal 3. ábra: a bokaízület talajtól számított magassága helyesen *10 cm*. Nem pedig 100. Az arányt egyébként a rajz világosan ábrázolja.

3.127. oldal 6., 7. ábra alatti bekezdés harmadik sora helyesen: „Természetesen *magas* sarkú (nem lapos) cipő viselése vált számára előnyössé egész életére.

A magas sarok hatására nyílirányú nyomás éri a medencét. Ennek kompenzálására, az egyensúly biztosítására a gerinc felső szakasza — ellenkező irányba — hátrahajlik. Így ez a javító hatás állandó, járás és állás közben.

akarati tulajdonságok azok a személyiséget leginkább meghatározó pszichikai tényezők, amelyek szerepének felderítése jelentős lépést jelenthet problémáink szempontjából.

Az akarat ugyanis az a lelkierő, amely nemcsak a pszichikai folyamatoknak határozza meg a lefolyását, hanem — az akarati tulajdonságok közvetítésével — a személyiség pszichikus tulajdonságaira is befolyást gyakorol. Ezért mondjuk, hogy az akarat az ember aktivitásának tudata, a cselekvés előfeltétele.

Gyakorlatilag ez azt jelenti, hogy megismerni és megváltoztatni a környező világot, tökéletesíteni személyiségünket csak cselekvő akarással lehet. Az *akarni tudás* azonban nem mindenki sajátja, és nélküle az ember nem válhat egyéniségének formálójává. Ezért az akaratot, a külső és belső akadályok leküzdésével fejleszteni, nevelni kell, miként az értelmi képességeinket, vagy emocionális beállítottságunkat is irányítjuk.

Az akarati cselekvésre jellemző, hogy kiválasztott és céltudatosan végrehajtott tevékenység. Az akarat, illetve a törekvés azonban csak olyan mértékben alakul a mozgástevékenység iránti vágyakozássá vagy kívánsággá, amilyen mértékben a *cselekvés célja*, a már megszerzett tapasztalatok alapján *tudatosult*. Amennyiben a cél kívánatos, a kívánság akarati aktussá, akarássá, tehát a cél elérésére irányuló törekvéssé, a cselekvés megindítójává válik. Ha a cselekvés maga is kívánatos, emocionális tendenciával telíti a céltudatos és szükségesnek elismert cselekvés akarását. Bizonysága ez annak, hogy az ember oszthatatlan egységéből következően, lelki folyamatunk gondolkodó, érző és akaró mozzanatai nem egymástól különálló funkciók puszta összegeződése, hanem működése egyetlen, összefüggő folyamat. Olyannyira, hogy e mozzanatok a gyermekkorban szinte meg sem különböztethetők.

Gyakran tapasztaljuk pl., hogy az észrevevés, az érzelem és a cselekvés szoros kötődése folytán, gyermeknél a vágy gátlás nélkül megy át a tevékenységbe.

A lelki élet fejlődésével, az érettség fokán azonban már megkülönböztethetők a mozzanatok, de lelki életünk minden részletében az akaratra bukkanunk mint összefogó és egységet teremtő erőre.

Az ember ugyanis állandóan akar valamit, ezért közelebbi vagy távoli célt tűz ki maga elé, amelynek elérésére törekszik természetesen azért, mert *érdekli*. Az érdeklődés irányultsága viszont a személyiség pszichikus tulajdonsága, így az érdeklődés a törekvés fellobbanásának előfeltétele, ami már az akarati tulajdonságokkal való szoros kapcsolatára utal. A cél elérésére kész *akarásnak értékét* azonban az határozza meg, hogy az aktív tevékenység összhangban van-e az egyén és a társadalom érdekével. Egyet kell ezért értenünk Selye János ama megállapításával: „a szórakozás magában véve nem kielégítő életcél". Vagyis az érdeklődés tartalmi irányultságát mindenkor a konkrét szükségletnek kell vezérelnie. „Ami pedig az egész életre szóló kitartó tevékenységet illeti, kevés ember akarata elég erős ahhoz, hogy gazdáját engedelmességre tudja kényszeríteni. Az akaraterő — szerencsére — fejleszthető. Hozzá kell szoktatni magunkat a maximális erőfeszítéshez. Akik hozzászoknak a maximális fizikai erőfeszítéshez, arra is képessé válnak, hogy fáradtsággal, zajjal vagy fejfájással mit sem törődve, szellemi munkát végezzenek, . . . így az erőfeszítés révén más jellegű területeken is képessé válnak az önfegyelemre és a kitartásra." (Álomtól a felfedezésig. 189. l.) Selye János meggyőződéséből egyértelműen kitűnik az az állásfoglalás, hogy a testedzés az akaraterő fejlesztése és a hozzá kapcsolódó jellemtulajdonságok kialakítása révén az életre felkészítés nélkülözhetetlen módszere.

Jelentős a testedzés azonban azért is, mert az akaraterő fejlesztésének tervszerű és bonyolult munkája közben biztosítja *az akaraterő élményét*, amely akkor a legerősebb, amikor valamit, valamilyen okból nem akarunk, miáltal a nem akarás az igenlő akarásnak lesz a szülőanyja, és így a *döntés élménye* is az akarat nevelhetőségének, hajlíthatóságának tényezőjévé válik. A testedzés élményt nyújtó szükséglete, mely csak egy a sok közül, jelentkezhet vágyakozás, kíváncsiság formájában. A különböző kívánságok és érdekek között

azonban ellentétek alakulhatnak ki, tehát megindulhat *a motívumok harca*. Lehetséges ugyanis, hogy a szükségesnek tartott vagy bizonyos érdekek vezérelte cselekvés egy adott szituációban vagy időben nem kívánt következményekkel járhat. A játék, a sport és a tanulás pl. egyaránt szükséglet és érdek a tanuló részéről, de előfordulhat, hogy a gyermek és szülő megítélése a sorrend és fontosság tekintetében nem azonos, ami esetleg konfliktusokhoz vezethet. Ha tehát két szükséges jó közötti választásra kerül sor, általában a tartósabb és intenzívebb élményt nyújtó cselekvés javára történik a döntés. Ennek ellenére egy kompromisszumos megoldás az akaraterőt lényegesen nagyobb mértékben veszi igénybe, mert az érdekek harmóniája megteremtésének irányába készteti a vágy, a kívánság egyoldalú beteljesülésére törekvést.

Már az eddig elmondottakból is kitűnik, és meggyőződésből állíthatjuk, hogy az akarat nevelése fontos a testedzés szokássá válásának kialakításában. Jelentősége és kiemelkedő szerepének bizonyítását megkíséreljük úgy is, hogy az akarati folyamat elemzését a személyiség pszichikus tulajdonságaival fennálló kapcsolatában vizsgáljuk.

Ennek megkönnyítését, illetve szemléltetését segíti a személyiség struktúrájának felvázolása.

Ismereteink szerint a személyiség összetevői:

a pszichikai folyamatok	
értelmi, érzelmi, akarati	tulajdonságok:
a pszichikai tulajdonságok	
szükséglet, érdeklődés (ösztönzés—siker—képesség—követelmény)	kezdeményezőkészség vagy tehetetlenség
temperamentum	határozottság vagy lobbanékonyság, impulzivitás, indulat,
jellem	önállóság, függetlenség vagy befolyásolhatóság.

(Folytatjuk)

33-as kézigránát

(A szerző — *Varga Pál* gyöngyösi testnevelő tanár — újításként jelentette be a gumiból készült kézigránátot. Újítását az illetékes bizottság jutalomban részesítette. Cikkében ötletének megszületését és megvalósítását ismerteti. A *Szerkesztőség*.)

„Ha békét akarsz, készülj a háborúra!" — mondták a régi rómaiak. Ez a mondás ma is helytálló, mert korszerű, erős hadsereggel kell a hazának rendelkeznie, hogy ne merjék megtámadni. A honvédelmi nevelés már az általános iskolában kezdődik, ahol a tanulók a honvédelem alapjaival ismerkednek meg. A középfokú iskolákban a honvédelmi testnevelési órákon az elméleti oktatás mellett igen fontos a jó célzókészség kialakítása, amely mind a lövészetben, mind pedig a gránáthajításban alapvető tényező.

A távolba és a célba való gránáthajítás — az utóbbi időben — nem kapott a jelentőségének megfelelő elismerést. Pedig a célba dobás vízszintes és függőleges célra viszonylag kis területen is oktatható.

Az oktatási-nevelési intézményekben jelenleg használt kézigránátok nyele fa, a fejrészben vasmag van, s ezt vas borítólemez veszi körül. Jelenleg mintegy 5—6 féle fa kézigránát van forgalomban, 30—40—50 dkg-os súlyban. Közös tulajdonságuk, hogy nyelük a használat következtében eltörik, a vas borítólemez az ütődések hatására meglazul, leesik, a vasmag kirepül, tehát balesetveszélyes. Az ára is viszonylag magas: 42—48,— Ft, és nem sok dobást „bír ki".

Az egyik testnevelési tanórán gyakorlás közben a gyakorló-kézigránát majdnem komoly balesetet okozott. A megrepedt, lerepülő kézigránátfej a tanuló feje fölött repült el. Ez az eset késztetett a törhetetlen és ezért balesetmentes kézigránát előállításának gondolatára.

Először alumíniumból öntöttünk gránátot az ipari tanulók segítségével. Nehéznek bizonyult, ezért kifúrtuk és parafa dugóval zártuk be a végét. Ezeket ma is használjuk. Sorozatgyártása azonban nem volt kifizetődő. A műanyagok (ugyanis ezzel próbálkoztunk ezután) viszont könnyűnek és törékenynek bizonyultak. Ekkor vetődött fel a kézigránát gumiból való gyártásának gondolata. Gumisütő szerszámot csináltattam, és megindult a kísérletezés, hogy megfelelő alakú és súlyú gránátot tudjunk előállítani. A nyersgumi gránát hajlékonynak és könnyűnek bizonyult. A gumi anyagának tömörítésével és súlyosító anyagok alkalmazásával elértük, hogy az eddig használt kézigránát méretazonosságának megfelelő azonos súlyú és alakú gumi kézigránátokat tudtunk készíteni, amelyek tökéletesítése tovább folyt. A gránát nyelének anyagát kemény és törhetetlen, a fejrészt inkább súlyos és kopásálló gumiból készítettük. Így jött létre az eredetinek megfelelő úgynevezett „fejsúlyos" gránát, amely minden követelménynek megfelelt. Hőmérsékleti ingadozásra nem reagál. Mínusz 20 °C és plusz 30 °C hőmérsékleten egyaránt alkalmas használatra. Honvédelmi napon, köves, betonos pályán tökéletes ellenállást tanúsított. Kb. ezerszer dobtuk teljes erővel betonhoz,

és meg sem látszott a gránáton! Annak ellenére, hogy gumiból van, leéséskor nem pattan fel. Törhetetlenségével, viszonylag hosszú élettartamával nagy anyagi előnyt jelent népgazdaságunknak. Ára is elfogadható, mert kb. 60,— Ft-ért (darabonként) előállítható. Rendkívül fontos hangsúlyoznunk, hogy alkalmazásával csökken a baleseteszély.

A kísérlet azt bizonyítja, hogy az általános és a középiskolában — a fiúk és a leányok életkori sajátosságainak figyelembevételével — tömeges oktatás céljaira legjobban a 33 dkg-os gránát felel meg. (Több súlyméretben való gyártása nem gazdaságos!) A gumi gyakorló-kézigránát ezért kapta a „33-as kézigránát" elnevezést.

Varga Pál

Játék I. kötet

(Tanárképző Főiskolai Tankönyvek)

A kötet szerzői: *Detre Pál* főiskolai tanár
Dr. Szigeti Lajos
főisk. docens

(Tankönyvkiadó, Bp., 1975. 302. o.)

Úgy szokás, hogy önálló főiskolai stúdium törzsanyaga önálló jegyzetet, tankönyvet kapjon. A szokástól — a testnevelési játékok és a sportjátékok esetében — eltérni inkább erénynek számít, mint hibának.

Nyilvánvaló ugyanis, hogy a testnevelési játékok egyes fajtái és a sportjátékok között lényegi hasonlóság mutatkozik, és ennek előnyeit, lehetőségeit a testnevelőtanárképzésben az eddiginél jobban hasznosítani kell.

A Játék I. kötetben ez a törekvés nemcsak formai, de tartalmi tekintetben is megmutatkozik, az igazi, újszerű tantárgy-integrációnak azonban a jelenlegi főiskolai program gátat szab.

Ezért, bár utalások találhatók, a tankönyv két eléggé elkülöníthető részre tagolódik:

A könyv első öt fejezete a játék sokrétű, alapos vizsgálatát adja. A különböző játékelméletek kritikai értékelése, a játék fogalma, felosztása, színterei, oktatásának módszertani, nevelési kérdései mellett az asztalitenisz, a tollaslabda, valamint a versenyszervezés kérdéseivel is megismerkedhet az olvasó, aki végül még 118 iskolai játék, versengés leírását is megtalálja az ötödik fejezetben.

A könyv hatodik fejezete: a sportjátékok általános módszertana. Hazánkban a szerző, dr. Szigeti Lajos tett először kísérletet arra, hogy négy sportjáték közös oktatási-nevelési kérdéseit összegezze, rendszerbe foglalja. Szükséges volt ez, mert az „... egyes sportjátékok oktatása eredményesebben oldható meg, ugyanakkor kevésbé kerül sor — tanárképzésünk jelenlegi szakasza ezt különösen megkívánja — az átfedésekre, felesleges ismétlésekre" — írja.

A kísérlet eredményes és hasznos, a fejezet jelentősége túlnő a tanárképzés keretein, gyakorló pedagógusok és edzők számára is hasznos ismeretanyag.

Vass Miklós

Jancsó Gyula—Osvát Judit—Sárdy Ottó:

Szabadtéri sportpályák, játszóterek, játszókertek

(Tervezés, építés, fenntartás)

(Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1974. 243. o.)

Csak a legnagyobb elismerés hangján írhatunk erről a — formai kivitelét tekintve is — nagyszerű kiadványról, amely három nagyobb témakört ölel fel és fejt ki a tudomány színvonalán.

1. Játszóterek, játszókertek. Ebben a témakörben a játéknak a gyermek fejlődésében betöltött szerepén kívül különösen a játszóterek kialakulásának és típusainak fejlődéstörténete, továbbá a játszóterek tervezésének komplex elvei adnak jelentős segítséget a pedagógusok számára.

2. Szabadtéri sportpályák. E témakör kifejtésének fő érdeme — de ez a megállapítás az egész könyvre is vonatkozik — az, hogy a szakszerűség követelményeinek eleget téve, a szerzők érdekesen, olvasmányosan írják le az ismereteket. Külön fejezetekben foglalkoznak az iskolákban is felépíthető kispályák, tornaterek stb. létesítésének problémáival, és hasznos gyakorlati tanácsokat adnak a megvalósításhoz.

3. Általános műszaki ismeretek. E témakör a szemléltető ábrákkal, a különböző számításmódokkal és azok alkalmazási lehetőségeivel foglalkozik.

Ha csak azt írnánk erről a remek kiadványról, hogy „házagpótló" úgy nem adnánk meg neki az őt megillető rangot. Igaz ugyan, hogy a házagpótlás szerepét is betölti, de pedagógiai szemléleténél fogva olyan újszerű ismereteket is ad, amelyeket egyetlen testnevelő tanár sem nélkülözhet. Javasoljuk, hogy iskoláink vegyék meg ezt a kiadványt, amely lényegesen többet ér, mint amennyit a 47,— Ft-os ára kifejez.

N. Gy.

KÖRPERERZIEHUNG
Heft 1/1976.

Dr. Ferenc Takács: Unsere Parteidokumente und der neue Lehrplan für Körpererziehung..... 2
Dr. Tamás Nagy: Vom Ziel- und Aufgabensystem des Lehrplans 7
Zoltán Szentgyörgyi: Meine Erfahrungen, Methoden (IV)..... 13
Sándor Varga: Zur Notwendigkeit der Entwicklung der Heilgymnastik..... 20
Tiborné Kálmánchey: Die Grundbedingungen der Erziehung zum gesunden Leben..... 24
Dr. Lajos Kardos: Zur Rolle des Willens in der Entwicklung des Bewegungsanspruchs zur Gewohnheit 29

RUNDSCHAU

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ
№ 1 1976 г.

Д-р Ференц Такач: Наши партийные документы и новая учебная программа 2
Д-р Тамаш Надь: О системе целей и задач нашего учебного предмета 7
Зольтан Сентдёрдьи: Мои опыты, методы (IV) 13
Шандор Варга: Необходимость воспитания к лечебной физкультуре 20
Тиборнэ Кальманчеи: Основные условия воспитания к здоровой жизни 24
Д-р Алайош Кардош: Роль воли в развитии запроса движения к привычке 29

ОБЗОР

3,50 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(1900 Budapest, József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,— Ft
fél évre 7,— Ft

Pénzforgalmi jelzőszám: KHI 215—96162

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

INDEX 25 824